Объявлена подписка для жителей Крыма. Подписной индекс **88005**

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№19 (651) 2021

16+

Слепые скоро смогут видеть

стр. 2

Почему бутерброд падает маслом вниз

www.aybolit.ru

КАК Я ДОЖИЛ ДО 100 ЛЕТ

Добрый день! Я расскажу вам, как жить долго и качественно. В далеком 1995 году мой друг имел большие проблемы: гипертония, боли в суставах, диабет... Ему тогда было всего 63. Много денег уходило на разные средства, но… становилось лучше только ненадолго. Однажды друг пришёл ко мне в приподнятом настроении, в руках – книга академика Болотова. Сказал, что едет к Болотову на приём и предложил поехать с ним. Эта поездка стала переломным моментом в моей жизни! До сих пор благодарен судьбе за неё.

При встрече Б.В. Болотов рассказал, что наши болезни – следствие нарушения кислотно-щелочного баланса в организме. С возрастом качество желудочного сока ухудшается, пища не переваривается полностью и гниёт, тем самым отравляя организм. На вопрос как это предотвратить, он дал моему другу Бальзам, который изготовил собственноручно. Действие его довольно просто, он идентичен здоровому желудочному соку человека. При регулярном употреблении Бальзама организм очищается, запускаются процессы омоложения.

Прошло три дня после встречи с академиком, и я поинтересовался у друга, как он себя чувствует. Тот реально прыгал от счастья. Начал рассказывать, что у него исчезла тяжесть в желудке, изжога не беспокоит, появилась легкость в теле. А через месяц это был уже другой человек – счастливый и активный. Тогда я сам начал принимать Бальзам Болотова. Моя жизнь наполнилась смыслом. Ведь болезни пагубно влияют на нас, мир вокруг становится серым... а когда ты чувствуешь себя здоровым и сильным – то и жизнь становится счастливой. Именно такой жизни я вам желаю от всей души. Не упустите свой шанс!

250 ml **1250** руб

500 ml **1750** руб

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Проверено на себе

Примочки на глаза — простая процедура

По вечерам я делаю контрастные примочки на глаза. Звучит сложно, а на самом деле это простая и даже приятная процедура. Она возвращает тонус глазным мышцам. В один стакан наливаю горячую воду, в другой — талую, из холодильника. Сначала салфетку смачиваю в горячей воде, слегка отжимаю и прикладываю к закрытым векам на 2 минуты. Затем прикладываю салфетку, смоченную в ледяной воде, на минуту. Эту процедуру лучше делать 2 раза в день.

И. Н. Ромашкина, Екатеринбург

Часто бывает аллергический насморк

Какое же это мучение! То глаза чешутся, то чихаешь, то из носа течет... Выручает сельдерей. Беру корневой сельдерей с листьями, все промываю. Режу, пропускаю через мясорубку и отжимаю сок (около 2 л). Принимаю 2-3 раза в день по 1 ст. ложке натощак за 20-30 минут до еды. Храню в холодильнике. Сок недели три сохраняет свои вкусовые и лечебные свойства.

И. П. Максимова, Калининград

От астмы — мёд еловый

Весной набрала в лесу 1,5 кг зеленых сосновых шишек. Залила 3 л воды. Держала на огне, пока вода не стала зеленоватой. В 1 л отвара добавила 1 кг сахара, поставила на маленький огонь и варила, пока сахар не растворился. Получился мед. Первая медовая смесь готова. Смешала 500 г свиного нутряного сала и 2 ст. ложки какао — вторая смесь готова. Принимала обе смеси по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, запивая теплым молоком.

И. Н. Назиева, Татарстан

Знаете ли вы, что...

● «Голубая кровь» — так говорят об аристократах. Но, оказывается, все люди аристократы, так как кровь у всех голубого цвета. А красной она становится при контакте с кислородом, поэтому из ран и порезов течет красная кровь.

● Первую операцию под общим наркозом провели в Китае около 140-150 года н. э. Ее выполнил самый знаменитый врач Древнего Китая Хуа То. В качестве анестетика он использовал крепкое вино, смешанное с коноплей, — ма фей сан. До того как к власти в Китае пришли коммунисты, день рождения Хуа То отмечали как национальный праздник.

● В Древней Греции для лечения людей, страдающих разными недугами, использовали электрический заряд, который производят электрические скаты. При этом ската клали на грудную клетку пациента.

Новости

Слепые скоро смогут видеть

Разработаны линзы, которые восстанавливают зрение даже у практически слепых людей. Они пористые, пластиковые, с идеально гладкой поверхностью. До настоящего времени при повреждении роговицы хирурги-офтальмологи использовали донорскую сетчатку. Но при пересадке ее часто повреждали, и сетчатка не приживалась. Первые суперлинзы сделаны вручную. Их раздали пациентам бесплатно. Сейчас ученые работают над компьютерной технологией изготовления линз.

Наконец-то найдено лекарство

«Цитовир-3» подавляет размножение вируса COVID-19 и снижает его активность. Об этом заявил Минздрав России. Лабораторные исследования позволяют предположить, что этот препарат способен предотвратить развитие болезни или снизить ее тяжесть. Его будут использовать для экстренной помощи в первые часы после контакта с больным и для профилактики любой ОРВИ, в том числе и COVID-19.

■ У ВАС ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К АЛЛЕРГИИ? ПЕРЕД ПРИВИВКОЙ ОТ COVID-19 И ПОСЛЕ НЕЕ ПРИМИТЕ АНТИГИСТАМИННОЕ СРЕДСТВО.

■ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ COVID? ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ, ЖЕЛАТЕЛЬНО ТЕПЛОЙ, С ЛИМОНОМ.

Ситуация **На приёме у кардиолога**

Сердце «кувыркается»...

Мне 34 года, раньше ничем серьезным не болела. В последнее время чувствую перебои в сердце, «кувыркание», а затем остановку, замирание. В такой момент мне становится страшно. Что это может быть?

И. В. Строгова, Казахстан

Чаще всего это экстрасистолы, внеочередные сокращения сердца, после которых закономерно возникает компенсаторная пауза. Именно ее обычно человек ощущает как замирание, перебои, неритмичность, «остановку» сердца. Но компенсаторная пауза после преждевременно возникшей экстрасистолы не опасна, к остановке сердца отношения не имеет. После нее произойдет очередное нормальное сокращение сердца, и суммарная частота ритма останется нормальной, прежней.

Сделайте ЭКГ (или его суточное мониторирование), чтобы убедиться, что, кроме экстрасистол, других значимых нарушений ритма или серьезных отклонений нет.

Кстати, даже чиханье нарушает сердечный ритм человека, и это никого не пугает. Экстрасистолы часто бывают при невротических расстройствах. Нередко возникает порочный круг — чем больше человек обращает внимание на сбои ритма, тем больше они беспокоят. Так устроен мозг. Важен не факт наличия экстрасистолии, а состояние сердца. Некоторым помогают успокаивающие средства, отказ от вредных привычек, водные процедуры, регулярная физическая активность, отказ от чая и кофе в пользу теплых настоев успокаивающих трав и минерализованных вод типа ессентуки №№4, 17, содержащих полезные микро- и макроэлементы.

Антиаритмические препараты в подобных случаях не нужны. Железо, калий, магний и другие макро- и микроэлементы очень важны для организма. Их дефицит сказывается на ритме сердца. Раньше по поводу экстрасистолии врачи назначали препараты калия. Сегодня предпочитают препараты магния. На самом деле правильнее всего определить, нет ли дефицита железа и уровень электролитов в крови. Дефицит железа (даже при нормальном уровне гемоглобина) часто встречается у женщин, особенно при обильных месячных, во время диеты и при неупорядоченном, однообразном питании. Это чревато перебоями в работе сердца.

Ю. П. Цахилова, врач высшей категории

Кошмарики

Ошибся дверью

28-летний грабитель залез в дом 87-летней Асият Шахрудиновой. Она схватила настольную лампу и стала отбиваться. Грабитель рассвирепел и «успокоил» хозяйку, ударив ее по голове. Потом обыскал дом, нашел деньги и украшения. Однако бабушка оказалась не так проста. Несмотря на головокружение, старушке удалось дотянуться до стены, на которой висела сабля покойного супруга, и снова кинуться в бой. Бандит бросился наутек, а вскоре его задержала полиция.

«Привет, мошенники! Как я рада поговорить!»

Ой, люди добрые, счастье-то какое! Наконец среди шквала телефонных звонков от роботов из «медицинских центров» в трубке слышу настоящий, живой человеческий голос. В общем, звонок. Я звонков не жду. Говорю с тоской в голосе, поскольку думаю, что это робот: «Ну привет!» — «Наталия Батьковна? Я из службы безопасности Сбербанка. Вам сейчас удобно говорить?» Я, с неприкрытой радостью в голосе: «Ой, мошенники, как я рада! Чего вы хотели?» Мужчина на другом конце провода поперхнулся и осторожно так: «Да на этом все, наверное». — «Ну как же это? Давайте хоть поговорим». — «А-а-а... Э-э-э... Ну, как дела?..» Тут я осознала, насколько бредово звучит этот диалог, и начала ржать как пьяная лошадь. С той стороны почему-то бросили трубку.

Наталия, Московская обл.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Атеросклероз

Он есть или его нет?

Можно ли поставить диагноз атеросклероз только на основании анализа крови на холестерин? Или нужны какие-то другие обследования?

Павел Васильевич Юрков, Волгоградская обл.

При атеросклерозе всегда повышен уровень липопротеинов низкой плотности (плохого холестерина) и триглицеридов. Но у некоторых людей холестерин повышен, но при этом нет атеросклероза, хотя риск высок. Это заболевание артерий прежде всего связано с наличием воспаления сосудистых стенок, из-за которого на их поверхности появляются пресловутые бляшки. Здоровая артерия имеет гладкую внутреннюю стенку, к ней ничего прицепиться не может. А вот если она воспалена — это нехорошо. Причинами воспаления артерии могут быть травмы сосудов, инфекция, анатомическая извитость, курение, токсичное действие глюкозы при сахарном диабете, аутоиммунные реакции.

Итак, высокий уровень холестерина, особенно соотношение липопротеинов высокой и низкой плотности (индекс атерогенности), могут сообщать о возможности атеросклероза, но не указывать на него со стопроцентной гарантией. Поэтому дополнительные обследования обязательны!

* Анализ крови на С-реактивный белок и уровень креатинина. Они указывают на неполадки в работе почек и нарушение скорости кровотока в них из-за плохой функции сосудов.

* Исследование работы сердца с помощью кардиографии. Оно страдает в первую очередь, если плохо работают артерии.

* Ультразвуковое обследование (в том числе доплерография) сосудов, прежде всего в области сердца, брюшной полости, конечностей.

Если есть подозрения на поражение сосудов шеи и головы, сердца, ног, врач может назначить компьютерную томографию и МРТ. В распоряжении доктора есть много методик, позволяющих обследовать сосуды досконально.

С. В. Заторина, терапевт, врач II категории

ПРИМОЧКИ ИЗ СОКА ЗЕЛЕНОГО ПАПОРОТНИКА ЛЮБОГО ВИДА ХОРОШО ЛЕЧАТ РАНЫ И ЯЗВЫ.

Намотай на ус

Про лекарства от изжоги, и не только

Одни таблетки лучше действуют утром, другие — ночью. Это связано с биологическими часами в организме.

■ Препараты от гипертонии рекомендуется принимать вечером, так как артериальное давление начинает повышаться к утру. Это помогает предотвратить утренний всплеск.

■ Обезболивающие, например парацетамол, тоже не советуют принимать утром. После пробуждения такие препараты становятся для организма более токсичными. Для печени это большая нагрузка, поэтому такие лекарства лучше принимать вечером.

■ При ревматоидном артрите противовоспалительные нестероидные препараты, например ибупрофен, также лучше принимать вечером, перед сном. Если принять их утром, то такая таблетка может не принести быстрого облегчения. Нестероиды рекомендуется принимать перед сном, чтобы к утру блокировать такое состояние.

■ Лекарства от изжоги, рефлюкса и повышенной кислотности, например омепразол, лучше принимать около 18 часов. Вечером, примерно с 19.00 до 24.00, уровень кислотности всегда повышается. Недавнее исследование показало, что пациенты, принимавшие такие препараты до начала повышения кислотности желудочного сока, чувствуют себя гораздо лучше.

На каждый день

● Голова кружится? Залейте 1 чайн. ложку зелени или семян укропа стаканом кипящего молока. Томите на водяной бане на маленьком огне 20 минут. Остудите до температуры тела и пейте по 1/2 стакана утром и вечером.

● Для восстановления сердечной мышцы залейте водой 100 г зерен пшеницы и поставьте в теплое место. Когда появятся ростки длиной 1 мм, промойте и пропустите зерна через мясорубку. Добавьте мед, чернослив, изюм по вкусу. Смесь съедайте утром натощак.

Скорая помощь от природы

Доктор укроп

■ **Чистим сосуды укропным семенем.** Измельчите в кофемолке по отдельности стакан укропного семени и 1 ст. ложку корня валерианы. Смешайте, добавьте 2 стакана меда и залейте 3 л кипятка. Настаивайте в темном месте сутки. Пейте настой по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

■ **Заживление трофических язв** ускорит укроп. Залейте 1 чайн. ложку измельченных в ступке семян растения стаканом кипятка. Настаивайте, укутав, час. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день, каждый раз готовя свежий настой. Курс — 30 дней.

■ **Укропное лекарство от давления.** Измельчите в кофемолке 1 чайн. ложку семян укропа. Залейте в эмалированной кружке 1,5 стакана крутого кипятка. Накройте блюдцем и настаивайте до остывания. Поделите настой на 3 части и выпейте в течение дня.

Будь начеку

Авторитетное мнение

Чем опасен варикоз

Многие не обращают внимания на тяжесть и отечность в ногах, мол, обычное дело. Особенно летом, когда от жары даже у здоровых людей к вечеру ноги отекают. На наши вопросы отвечает флеболог, врач высшей категории М. И. Агеев.

— Поначалу варикоз ведь особенно не беспокоит...

— Это так, но со временем становится грозной проблемой: появляются трофические язвы, что нередко приводит к инвалидности. Есть еще и риск флеботромбоза, опасного закупоркой вен тромбом.

— Поможет ли операция на венах?

— Даже если человек перенес операцию на венах, это не гарантия того, что со временем не придется обращаться к хирургам за помощью снова и снова. С питанием эта болезнь не связана. В ее основе всегда лежит наследственность. А если варикозом страдают оба родителя, вероятность его возникновения почти 90%. Причем варикозом болеют как мужчины, так и женщины. Но если у дам истоки болезни нужно искать в работе эндокринной системы, то у мужчин варикоз чаще развивается от тяжелых физических нагрузок.

— Почему разбухают вены на ногах?

— Вся кровь по венам движется снизу вверх — от стоп по направлению к сердцу. Стенки вен обладают способностью сокращаться, обеспечивая продвижение крови по сосудам. А вот будет она нормально двигаться по венам вверх или нет, в большей степени зависит от работы клапанов. Стоит им «расслабиться», и кровь тут же начинает застаиваться, расширяя вены и образуя на них «мешки-затоны». В зависимости от того, где собирается и застаивается кровь, различают две формы болезни. Когда мешковидные вены выступают над поверхностью ног, хирург может их удалить. Труднее, когда у больного поражены клапаны глубоких вен, по которым идет 70-80% кровотока.

— Можно ли самостоятельно бороться с этим недугом?

— Вполне. Правда, только на самых ранних стадиях. Например, носить лечебные компрессионные чулки, колготки, гольфы. Такая одежда для ног выполняет примитивную функцию клапана вены, способствует оттоку крови вверх. На чем остановить выбор пациенту — решает только врач.

Не нужно забывать и о лечебной физкультуре. При этом все упражнения желательно делать на спине. Они помогут разгрузить ноги хотя бы на ночь. Освобождая ноги от венозных застоев, вы помогаете своему организму. И еще, когда приходите домой или появилась свободная минутка во время обеденного перерыва, отбросьте ложный стыд, забросьте ноги на стол и посидите или полежите так, сколько можете.

При варикозной болезни важно также чередовать сидение и стояние, принимать теплые ванны с морской солью, контрастный душ. А вот горячая ванна под запретом.

— Что делать, если варикоз прогрессирует?

— Обследоваться — сделать УЗИ вен. Точная и современная аппаратура позволяет заглянуть внутрь сосуда и узнать, почему расширена вена. Операции делают под местным обезболиванием. Больные сосуды удаляют через проколы в коже. Распространена также склеротерапия, после которой на коже не остается следов.

Несмотря на то, что варикоз не излечивается, для предупреждения осложнений нужно принимать флеботоники — препараты, повышающие сосудистый тонус венозной стенки и уменьшающие отеки ног. Можно также пользоваться мазями, например «Лиотоном» или «Троксевазином».

У меня небольшие узелки на щитовидке

Образовались они из-за того, что плохо пролечилась от тиреоидита. Лечу их так: рву молодые листья ивы, набиваю ими до краев 4-литровую кастрюлю, заливаю холодной водой и ставлю на маленький огонь. Увариваю до тех пор, пока на дне не останется немного жидкости темно-коричневого цвета, по густоте напоминающей сметану. Наношу этот концентрированный отвар на область щитовидной железы раз в сутки, лучше на ночь, накрывая салфеткой. Утром смываю. Курс лечения — 3-4 месяца.

Виктория Владимировна Авдеева, Воронежская обл.

Семена калинджи снижают сахар

Недавно узнал о том, что семена растения калинджи (его еще называют нигеллой, чернушкой или черным тмином) удивительным образом снижают уровень сахара в крови. А для меня это очень важно, так как я много лет болею диабетом. Решил попробовать. Смешал по стакану семян черного тмина, жерухи (гулявник) лекарственной и 1,5 стакана кожуры граната. Смесь измельчил в порошок и принимал в течение месяца перед завтраком по 1,5 чайн. ложки вместе с 1 чайн. ложкой масла черного тмина (продается в аптеке). Сахар держится в пределах нормы и не скачет.

Петр Валерьевич Муравцов, Тамбовская обл.

От трофических язв хороший рецепт

Расскажу, как в свое время вылечила свекровь. Надо взять по 1 ст. ложке топленого сливочного, подсолнечного, камфорного, вазелинового масла, по 2 ст. ложки сметаны и нутряного свиного жира, 1 большую церковную свечу и 2-4 капли дегтя. На медленном огне все перемешать и нагреть до кипения. Остудить, перелить в 200-граммовую баночку. Смазывать язвы на ноге. Рецепт помог и мне в 69 лет, а сейчас мне уже 75.

Валентина Ивановна Строкова, Минск

НЕ ЕШЬТЕ АРБУЗ ДО КОРКИ. БОЛЬШЕ ВСЕГО НИТРАТОВ В БЕЛОЙ МЯКОТИ.

Есть или не есть?

Содержащаяся в арбузе фруктоза полезна. При диабете II типа нет полного запрета на употребление арбузов. Есть их можно, но не превышая разрешенной нормы хлебных единиц (это 200 г арбузной мякоти зараз). Причем есть ее надо с хлебом. А на протяжении суток можно небольшими порциями съедать до 500 г арбузной мякоти, контролируя уровень сахара в крови.

Цифры и факты

В 1-2% случаев под диагнозом узловой зоб скрывается злокачественная опухоль.

СРЕДИ россиян 90% всех заболеваний зоба вызваны дефицитом йода.

ЗАБОЛЕВАНИЯ щитовидной железы у женщин встречаются в 10-17 раз чаще, чем у мужчин. Причина — гормональные колебания, происходящие в женском организме: критические дни, беременность, менопауза.

ВЕРОЯТНОСТЬ появления узлового зоба в 3 раза выше у детей, если оба родителя страдают этой болезнью.

ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ НА 1 СМ ДЛИННЕЕ, ЧЕМ САМЫЙ ДЛИННЫЙ ПАЛЕЦ НОГИ, И ШИРЕ СТУПНИ.

Про ноги, ногти и мозоли

Люди, у которых есть сахарный диабет, должны ежедневно внимательно осматривать свои ноги, особенно стопы и между пальцами.

* Мыть ноги нужно 1-2 раза в сутки, обязательно с мылом. Кожу после мытья тщательно протирайте.

* Обстригайте ногти на ногах без закруглений.

* Если ноги замерзают, согревайте их не иначе, как надев теплые носки.

* Полотенце для ног должно быть всегда чистым. Его нельзя использовать для других частей тела.

* Если на пятках есть трещины, гиперкератоз и другие повреждения кожи, носите домашние тапки обязательно с задниками. Так нагрузка на пятку будет минимальной.

* Лак на ногти ног наносите только прозрачный, чтобы была возможность контролировать состояние ногтевой пластины.

* Если образовались натоптыши, мозоли, снимите огрубевшую кожу при помощи пемзы. Всегда смазывайте кожу увлажняющими средствами, например детским кремом или средством на основе облепихового масла.

* Если появились волдыри или другие повреждения, сразу же обращайтесь к доктору.

* Любые ранки на коже надо обрабатывать перекисью водорода или раствором фурацилина. Можно использовать хлоргексидин или «Мирамистин». Если накладываете повязки, они должны быть стерильными и пропускать воздух.

* Покупайте специальную обувь, которая не имеет много швов. Обычно такую обувь шьют на заказ. Пользуйтесь ортопедическими стельками с супинатором, гелевыми прокладками, корректорами, накладками.

* Обувь осматривайте ежедневно и перед каждым выходом на улицу. В ней не должно быть камешков, загибов на стельке.

* Колготки и носки меняйте дважды в день.

* Носки и обувь должны быть из натуральных материалов — хлопка, льна, кожи.

* Носки предпочтительно надевать светлые, чтобы легко заметить место возможного ранения.

* Перед тем как покупать новую обувь, сделайте стельку из картона, обрисовав свою ногу. Если чувствительность нарушена, трудно определить, давят вам туфли или нет. Учтите, что нога при ходьбе имеет свойство увеличиваться в размерах (удлиняться и расширяться). Поэтому стелька должна быть минимум на 1 см длиннее и шире.

Зябко даже летом...

Ситуация

У меня нездорова щитовидка — гипотиреоз, и я считала, что поэтому тяжело переношу жару. Но недавно стала зябнуть даже при температуре плюс 20-25 градусов. Теперь не знаю, как уберечься от осложнений и не ухудшить свое состояние.

Елена Бугримова, Тамбовская обл.

Принято считать, что щитовидная железа боится тепла и любит холод. На самом деле все наоборот. Небольшое прогревание железе не повредит. А охлаждение может быть вредным. Причем речь идет не только о сквозняках, кондиционере, съеденном мороженом. Также не стоит ходить босиком по холодному полу, мыть посуду ледяной водой и принимать холодный душ. Какая тут связь? Все просто и логично. Помните народную мудрость: ноги охладишь — горло болит? Это относится и к рукам.

При охлаждении рук и ног от них идет раздражение к нервным центрам шеи. Оттуда — к носоглотке и щитовидной железе. В результате она перенапрягается и истощается. Если уже диагностированы гипотиреоз и аутоиммунный тиреоидит, будьте осторожны с мороженым, особенно с так называемым фруктовым льдом. Не увлекайтесь напитками из холодильника. Лучше пейте воду, кефир, соки, квас комнатной температуры. Как только почувствовали, что застудили горло, постарайтесь прогреть его. Выпейте умеренно горячей воды или чая маленькими глотками. Руки и посуду также мойте теплой водой. Если все же переохладили кисти рук, прогрейте их горячей водой.

Иногда летний зной прерывается сильным дождем. При заболеваниях щитовидной железы прячьтесь от таких дождей. Иначе промокнете и заболеете, например бронхитом. Если все же попали под дождь и промокли, поспешите домой, примите горячий душ, выпейте горячего чая с малиной и полежите в постели 40 минут.

Если есть проблемы с щитовидной железой, в ветреную погоду обязательно укрывайте шею.

И последний совет. Носите тапочки даже летом. Пусть они будут максимально открытыми сверху. Но ступни должны быть в тепле.

М. А. Зорькина, эндокринолог, врач высшей категории

Щитовидка немного увеличилась, зато узлы исчезли...

Пять лет назад мне поставили диагноз узловой зоб III степени. Врач-эндокринолог выписал дорогие таблетки, но они не помогли. Тогда я решила лечиться народными средствами. Засыпала в литровую банку стакан перегородок грецких орехов, залила бутылкой водки. Перемешала, плотно закрыла крышкой. Настаивала 30 дней в темном прохладном месте. Процедила и начала принимать каждое утро натощак по 1 ст. ложке за 1-2 часа до подъема. Это важно! Ничем запивать или заедать нельзя. После этого нужно лежать 1-2 часа. Пила настойку, пока она не закончилась. Через полгода пошла на УЗИ. Оно показало, что узлы исчезли. Правда, щитовидка была немного увеличена. Лечилась так каждые полгода, и за 5 лет узлы больше не появлялись.

Екатерина, Татарстан

Новые возможности защиты от гастрита и язвы желудка: рассказывает эксперт

Дискомфорт, тяжесть и ощущение «огня под ложечкой» беспокоят многих людей. И несмотря на то, что практически каждый из нас может похвастаться своим «проверенным» способом облегчения состояния, неприятные переживания возвращаются снова и снова. Так происходит, потому что мы оставляем без внимания причину дискомфорта — хеликобактер пилори. Именно эта бактерия может вызывать хронический гастрит, язвенную болезнь и повышает риск развития рака желудка.

Все, что важно знать о хеликобактерной инфекции и уникальном препарате, который был создан специально для борьбы с ней и сегодня доступен в России, нам рассказал ученый с мировым именем, доктор медицинских наук, профессор, президент Научного общества гастроэнтерологов России, член Американской гастроэнтерологической ассоциации и Всемирной гастроэнтерологической организации, главный редактор журнала «Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология», член редакционной коллегии «Европейского журнала внутренней медицины» ***Леонид Борисович ЛАЗЕБНИК.***

СЕМЕЙНАЯ ИНФЕКЦИЯ

— Леонид Борисович, правда ли, что в развитии хронического гастрита и язвенной болезни главную роль играет именно хеликобактер пилори?

— Да, это безусловно главный фактор. И к чему в итоге приведет возникшая язва, сказать сложно. Мы прежде всего опасаемся онкологии. ВОЗ признала хеликобактер пилори фактором №1 среди всех факторов риска развития злокачественных новообразований желудка.

— Где и когда человек может заразиться хеликобактером? Можно ли было, например, минувшим летом подхватить инфекцию на курорте?

— Заразиться можно везде, в том числе на пляже. Возбудитель передается фекально-оральным путем. Источником инфекции могут быть грязные руки, общая посуда, белье и предметы ухода, поручни в общественном транспорте, туалеты и так далее.

«Здесь действует правило «одной пятой»: примерно в 20% случаев язва желудка перерождается в рак, и это высокий показатель. Поэтому мы — за полное уничтожение хеликобактера».

— Может ли хеликобактер передаваться от одного члена семьи к другим?

— Именно так и происходит. В семью хеликобактер, как правило, приносят детишки, а затем инфекция распространяется среди других членов семьи.

— Нужно ли при выявлении хеликобактериоза у одного члена семьи обследоваться всем остальным?

— Да, и это входит во все международные рекомендации. Более того, нужно проводить терапию у всех членов семьи.

«УВИДЕЛ — УБЕЙ!»

— Как именно хеликобактер вызывает гастрит или язву?

— До поры до времени хеликобактер может не вызывать особых проблем, ведь слизистую оболочку желудка покрывает слой защитной слизи. Но мы сами разрушаем этот «щит» с помощью никотина и смол в сигаретах, этанола, горячей и острой пищи, соли, лекарственных препаратов (например, нестероидных противовоспалительных средств). И тогда бактерии хеликобактер пилори начинают разъедать стенку желудка. В итоге образуется язва, которая воспаляется. Организм запускает процессы регенерации, но на месте дефекта вместо желудочного эпителия образуется кишечный. Происходит так называемая кишечная метаплазия, а это уже предрак.

— По каким симптомам можно заподозрить хеликобактерную инфекцию, и что нужно делать, если ее обнаружили?

— Человек может долгое время не обращать особого внимания на какие-то мало выраженные симптомы. «Ну немножко потянуло под ложечкой, небольшая тяжесть после еды, у кого не бывает?». А патологический процесс продолжает развиваться. Поэтому, как только появляются какие-то жалобы со стороны органов пищеварения, мы рекомендуем проводить лабораторное обследование на наличие хеликобактера. А если его обнаружили, то придерживаемся принципа: «Увидел — убей».

— Не секрет, что возбудитель COVID-19 способен поражать не только легкие, но и органы желудочно-кишечного тракта. Правда ли, что наличие хеликобактера повышает риск заражения новым коронавирусом?

— Да, и это известно. Хеликобактер нарушает структуру защитной слизи. В ней образуются «дырки», через которые коронавирусу гораздо легче проникнуть в клетки стенок желудка. Поэтому, когда мир только столкнулся с новой угрозой, но пандемия еще не была объявлена, некоторые эксперты не рекомендовали назначать препараты, которые снижают секрецию слизи, так как это может способствовать заражению новым коронавирусом.

ПОДОБНОЕ ЛЕЧИТСЯ ПОДОБНЫМ

— В течение долгого времени в лечении язвенной болезни применяется набор антибиотиков в комплексе с другими препаратами. Разработаны ли альтернативные перспективные методы лечения хеликобактерной инфекции?

— Я полагаю, что будущее — за разработкой новых биологических методов. Все-таки подобное нужно лечить подобным. И я фактически уже предложил такой подход своим коллегам. По сути дела, хеликобактериоз — это дисбиоз (состояние, при котором меняется соотношение между различными представителями микрофлоры). Поэтому мне представляется, что очень важным направлением будет восстановление эубиотического равновесия в желудке с помощью определенных штаммов микроорганизмов, которые помогают устранить агрессивность хеликобактера. И уже сегодня в рекомендации Всемирной гастроэнтерологической ассоциации такие штаммы включены. В их числе — штамм **Lactobacillus reuteri DSMZ 17648.**

— В чем уникальность штамма Lactobacillus reuteri DSMZ 17648?

— Он является природным антагонистом хеликобактера. На это впервые обратили внимание немецкие микробиологи. С помощью специальной технологии они получили из этого штамма высокоактивную ферментированную субстанцию для уничтожения хеликобактера. Попадая в желудок, она связывается с ним, образуя коагрегаты, и выводит из организма.

Роман Бунарев

Единственный в России метабиотик, содержащий штамм Lactobacillus reuteri[1]

ХЕЛИНОРМ

Хеликорм связывает бактерии Хеликобактер пилори и естественным способом выводит их из организма, что способствует[2]:

- уменьшению количества Хеликобактер пилори в желудке
- снижению риска возникновения и развития язвы и гастрита
- поддержке баланса микрофлоры желудка

Разрешен к применению взрослым и детям с 6 лет, а также беременным и кормящим[3]. Курс приема – 4 недели.

Поддержи желудок в норме – не забывай о Хелинорме!

ПРОРЫВ В БОРЬБЕ С ХЕЛИКОБАКТЕРОМ — УНИКАЛЬНЫЙ[1] ПРЕПАРАТ В РОССИИ

— Выпускаются ли в России препараты, содержащие именно этот уникальный штамм?

— Да, но только один — это метабиотик **Хелинорм**. Я убежден, что востребованность в нем должна быть высокой, тем более что Хелинорм можно купить без рецепта. Метабиотик, содержащий штамм **Lactobacillus reuteri,** входит в национальные рекомендации профессиональных сообществ. А сегодня мы разрабатываем очередные клинические рекомендации, где штамм Lactobacillus reuteri DSMZ 17648 займет достойное место в схеме лечения хеликобактериоза. Не исключаю, что со временем может быть поставлен вопрос о более широком применении Хелинорма не только в комплексной терапии, но и для профилактики язвенного поражения желудка, которое, как мы уже говорили, может перерождаться в рак.

Наши читатели спрашивают

— Проводились ли масштабные клинические исследования эффективности Хелинорма и что они показали?

— Помимо масштабного немецкого исследования, большой интерес представляют результаты крупных исследований эффективности Хелинорма, проведенных в Москве и Санкт-Петербурге. Они показали, что при включении в схему антихеликобактерной терапии препарата Хелинорм ее эффективность повышалась примерно на 25%.

— Как правильно принимать Хелинорм, чтобы достигнуть лучшего результата? Какую длительность курса приема вы рекомендуете?

— Обычно мы назначаем антихеликобактерную терапию антибиотиками на 14 дней, а прием Хелинорма, на мой взгляд, целесообразно продолжать до месяца. Кстати говоря, субъективно он значительно улучшает переносимость антибиотиков.

— Нужно ли принимать Хелинорм для профилактики всем членам семьи, если у одного из них выявлен хеликобактериоз?

— Полагаю, что возможно. Во всяком случае, в приеме Хелинорма как средства монопрофилактики в данной ситуации точно есть здравый смысл.

— Насколько безопасен Хелинорм?

— Важное достоинство этого препарата — высокий профиль безопасности. Его можно применять даже у детишек старше 6 лет, а также у беременных и кормящих женщин.

— Правда ли, что Хелинорм не только борется с хеликобактером, но и способствует улучшению пищеварения?

— Да, препарат способствует устранению дискомфорта в желудке и улучшению пищеварения.

— Как долго сохраняется эффект после завершения курса приема Хелинорма?

— Если мы полностью вылечили инфекцию, то случаи повторного инфицирования хеликобактером встречаются нечасто.

Спрашивайте в аптеках!

Fitomarket.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

evalar.ru 8-800-200-5252

Эвалар

[1]Патент ЕА028340 от 06.08.2012 (штамм Lactobacillus reuteri DSMZ17648). [2]СОГР №АМ.01.07.003.R.000254.09.20 от 18.09.2020 г. [3]После консультации с лечащим врачом 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Катаракта: как сохранить зрение

Единственный способ лечения этого глазного заболевания — хирургическое удаление мутного хрусталика. На наши вопросы отвечает офтальмолог, врач высшей категории С. П. Нередько.

— Какие самые распространенные симптомы катаракты?

* Размытость изображения;
* тусклость светового восприятия;
* сияние или ореол вокруг источника света (фар, ламп, солнца);
* ухудшение ночного зрения;
* раздвоение изображения;
* несмотря на ношение очков или контактных линз, зрение продолжает ухудшаться.

Удаление катаракты на ранней стадии может полностью восстановить зрение.

— Можно ли ослепнуть из-за катаракты?

— Если не лечить катаракту, можно полностью потерять зрение. Катаракта — главная причина слепоты. По мере прогрессирования она все больше поражает хрусталик, это и приводит к потере зрения. При раннем удалении катаракты слепоты можно избежать, а потерю зрения скорректировать с помощью интраокулярных линз, имплантированных на место поврежденного хрусталика.

— Как быстро прогрессирует катаракта?

— В течение нескольких лет. Но если катаракта вызвана сахарным диабетом или травмой глаза, прогрессирование может ускориться. Темп развития катаракты также зависит и от ее типа. Поэтому при появлении любого симптома катаракты необходимо немедленно обратиться к офтальмологу.

— Может ли работа за компьютером вызвать катаракту?

— Нет. Длительная работа за компьютером и нахождение перед монитором не способствуют развитию катаракты. Это заблуждение. Катаракта — естественный процесс старения человека. Но может развиться после травмы глаза и при сахарном диабете.

— Значит, если человек болеет сахарным диабетом, у него возникнет катаракта?

— Катаракта при сахарном диабете относится к другому типу, то есть она не вызвана старением организма. К тому же не у всех диабетиков она может появиться. Однако риск увеличивается на 60%. У больных сахарным диабетом катаракта может возникнуть в более раннем возрасте. Также выше риск появления послеоперационных осложнений. Диабет может ускорить прогрессирование катаракты. Чтобы не потерять зрение, вызванное быстрым развитием катаракты, крайне важно удалить ее сразу же после обнаружения. И еще: сахарный диабет повышает риск развития диабетической ретинопатии и диабетического макулярного отека.

ЛЮДЯМ СТАРШЕ 50 ЛЕТ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕЖЕГОДНО ОБСЛЕДОВАТЬСЯ У ОФТАЛЬМОЛОГА, ЧТОБЫ ВЫЯВИТЬ РАЗВИТИЕ КАТАРАКТЫ НА РАННЕЙ СТАДИИ.

— Катаракта появляется только у пожилых людей?

— Почти у половины населения к 65 годам возникает катаракта. К 75 годам катаракта одного или обоих глаз имеется у каждого четвертого. Редко встречается врожденная катаракта. Ее появление обычно провоцируют корь, ветрянка или другое инфекционное заболевание беременной женщины. Иногда врожденная катаракта передается по наследству.

— Можно ли во время операции по удалению катаракты исправить астигматизм?

— Да, в большинстве случаев во время операции по удалению катаракты пораженный хрусталик заменяется на интраокулярную линзу, которая исправляет астигматизм. Такие линзы называются торическими.

— Может ли катаракта возникнуть повторно?

— Нет. Если катаракта уже удалена, то новая никогда не появится. Она поражает хрусталик. Во время операции по удалению катаракты пораженный хрусталик убирают, а на его место имплантируют интраокулярную линзу. У некоторых пациентов после удаления катаракты происходит помутнение задней капсулы хрусталика, удерживающей линзу на месте. Это явление известно как вторичная катаракта, но, по сути, является одним из послеоперационных осложнений. Может развиться катаракта обоих глаз, но более двух катаракт в жизни человека не бывает.

— Если после удаления катаракты имплантировали интраокулярные линзы, нужно ли по-прежнему носить очки?

— Операция по удалению катаракты возвращает зрение практически в 98 случаях из 100. Острота зрения после операции зависит о того, какой она была у пациента до нее и какой тип линз ему был имплантирован. Пациент сам может выбрать именно тот тип линз, который позволит ему наслаждаться жизнью практически без очков. Тем, кому поставили монофокальные линзы, требуется лишь носить корректирующие очки, чтобы видеть вблизи. Пациентам с мультифокальными линзами очки, как правило, не нужны. Обсудите свои потребности с офтальмохирургом.

ПРИ КАТАРАКТЕ ОБОИХ ГЛАЗ ЕЕ УДАЛЯЮТ ПО ОЧЕРЕДИ, НО НА ОБОИХ ГЛАЗАХ. ВТОРУЮ ОПЕРАЦИЮ ВЫПОЛНЯЮТ ПО ОКОНЧАНИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОСЛЕ ПЕРВОЙ.

— Какие интраокулярные линзы существуют?

— Каждый тип линз решает конкретную проблему зрения — астигматизм, близорукость или дальнозоркость. Монофокальные линзы корректируют зрение только на одном расстоянии (вблизи или вдали), мультифокальные — помогают рассмотреть предметы на различных расстояниях. Также существуют линзы, которые офтальмологи используют для коррекции других проблем со зрением.

— Как подготовиться к операции?

— Позаботьтесь о том, чтобы после операции у вас было пару дней выходных. Желательно в день операции попросить кого-нибудь отвезти вас в больницу и затем домой. Перед операцией офтальмохирург поинтересуется, какие лекарства в настоящий момент принимаете и, возможно, порекомендует на время приостановить их прием.

— Что происходит во время операции?

— На все про все уходит около часа. В большинстве случаев операция выполняется под местной капельной анестезией, в редких случаях под общим наркозом. Сама операция длится 15-20 минут. Вначале в глаз закапывают капли, расширяющие зрачок. Зону вокруг глаза обрабатывают. При местной анестезии в глаз закапывают капли, вызывающие онемение участка вокруг глаза. Затем хирург делает микроразрез и через него вводит специальный зонд. С помощью ультразвука пораженный катарактой хрусталик превращается в эмульсию и извлекается. В капсулу, где ранее размещался хрусталик, вводится интраокулярная линза. Сразу после операции зрение будет размытым, поэтому желательно, чтобы рядом находился помощник.

ЕСЛИ ОПЕРАЦИЯ ПО УДАЛЕНИЮ КАТАРАКТЫ БЫЛА ПЕРЕНЕСЕНА В ДЕТСТВЕ, ТО СО ВРЕМЕНЕМ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ ПОВТОРНАЯ ОПЕРАЦИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ЗРЕНИЯ.

— Что ощущает человек после операции по удалению катаракты?

— Удаление катаракты выполняется амбулаторно. Пациент может вернуться домой в тот же день. Период послеоперационного восстановления короткий. Обычно большинство зрительных функций, таких как цветовое восприятие, восстанавливается сразу после операции. Однако может пройти несколько недель или месяцев, прежде чем появится полный эффект после операции. Большинство пациентов приступают к работе уже на следующей неделе. А все последствия от хирургического вмешательства проходят в течение 10 дней. Улучшение зрения становится заметным, как только глаз восстановится после имплантации интраокулярной линзы. Ощущение жжения в глазе после удаления катаракты является нормальным. Также может быть слезотечение. В период адаптации повышена чувствительность к свету, поэтому желательно носить солнцезащитные очки, лучше с зелеными стеклами. Первые день-два после операции для скорейшего заживления надо беречь глаза от травм и инфекций. Для промывания глаза и профилактики инфицирования назначают глазные капли. Нельзя тереть прооперированный глаз и раздражать хрусталик. Первую неделю после операции на время сна рекомендуется надевать глазную повязку. Удаление катаракты, как и любое хирургическое вмешательство, сопряжено с риском. Выполнение рекомендаций врача-офтальмолога поможет предотвратить возникновение побочных эффектов или осложнений в послеоперационный период.

— Что еще можно посоветовать тем, кто перенес операцию?

— В первые дни после операции не стоит поднимать тяжести и физически перенапрягаться. Это может вызвать повышение внутриглазного давления. Нельзя тереть и давить на глаза. Избегайте попадания воды в глаза до полного заживления и до тех пор, пока интраокулярная линза окончательно не зафиксируется на месте. В течение нескольких недель после операции нельзя накладывать макияж вокруг глаз. Не посещайте общественные бассейны, бани и места, где можно подцепить инфекцию. Если не уверены, что процесс восстановления идет нормально, обратитесь к оперировавшему вас хирургу.

Намотай на ус

Как часто после операции надо проверять зрение? Первый осмотр проводят перед тем, как пациент покинет больницу. Повторный — через неделю, в дальнейшем, если нет осложнений, через 4 недели, затем через 3-6 месяцев. Ежегодно надо проходить осмотр у врача-офтальмолога. После удаления катаракты возможно помутнение задней капсулы хрусталика. Лечение такого осложнения выполняется с помощью лазера — это не является операцией по удалению катаракты и не вредит зрению.

Думай, думай

КУРЕНИЕ опасно не только для курильщиков, но и для окружающих их людей. Рядом с курильщиками особенно опасно находиться женщинам. Для них риск ишемической болезни сердца или ишемического инсульта вырастает в 1,5 раза по сравнению с теми, кто не подвергается пассивному курению.

ЕСЛИ человек сам никогда не курил, риск инсульта при пассивном курении увеличивается на 42%.

ВСЕМЬЕ кто-то курит? Раком легких могут заболеть и некурящие. Так, у некурящих женщин, постоянно вынужденных находиться среди курильщиков, риск заболеть раком легких вырастает на 25%, у мужчин — на 30%.

ЖИТЬ НАДО ТАК, ЧТОБЫ ТВОЕ ПРИСУТСТВИЕ БЫЛО НЕОБХОДИМО, А ОТСУТСТВИЕ — ЗАМЕТНО.

Знаете ли вы, что...

Люди лучше воспринимают информацию, напечатанную на бумаге. Норвежские ученые провели эксперимент с учащимися колледжа: одним раздали листы с напечатанным текстом, а другим дали прочитать тот же текст на экране компьютера. Выяснилось, что ученики лучше усваивают информацию, которая напечатана на бумаге. Книги снова победили в битве с цифровыми носителями.

Прикинь на себя — *Ещё та проблема*

Боюсь, боюсь, боюсь...

ЗЕМЛЯ УХОДИТ ИЗ-ПОД НОГ...

Что делать, когда начинается паническая атака? В такие моменты у меня земля уходит из-под ног, сердце выскакивает из груди. Боюсь упасть...

Зарема, РСО-Алания

Во время самой панической атаки надо просто дождаться ее окончания. Откройте окно, подышите свежим воздухом, походите взад-вперед или посидите. Умойтесь холодной водой и намочите руки по локоть. Тут нет универсальных советов. Но заниматься делами, которые требуют повышенного внимания, во время панической атаки точно не стоит.

В СВОЕЙ КРОВАТИ НЕ МОГУ УСНУТЬ

После двух месяцев бессонницы, тревоги, панических атак не могу нормально уснуть дома, в своей кровати, а в гостях у друзей отрубаюсь без таблеток. Почему?

Елена К., Алматы

Вероятно, травмирующая ситуация произошла дома, поэтому собственная спальня стала фактором, запускающим симптомы. Скорее всего, человек, проживающий вместе с вами, является причиной вашей тревоги. Это не психиатрия, тем более не шизофрения. У вас невротический синдром, и он успешно лечится.

ГОТОВ СОРВАТЬСЯ В ЛЮБУЮ МИНУТУ...

После того как крепко выпью, на следующий день в сердце тревога и паника. Все разговоры раздражают. Готов сорваться в любую минуту. Почему?

Петр И., Ростовская обл.

Это естественная реакция организма, вызванная рассогласованием работы нервной системы, которая пострадала от алкогольного опьянения. Алкоголь — нейротропный яд. После его употребления развивается интоксикация и нарушается нейробаланс головного мозга. Это может проявляться поразному — как паника, страхи, острое восприятие негатива. Также могут быть головные боли, нарушение дисбаланса — когда бросает то в жар, то в холод — и другие неприятные симптомы.

У МЕНЯ ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

Пью антидепрессанты. Я сойду с ума или стану тупее от них?

Алексей, Сургут

Антидепрессанты стабилизируют выделение серотонина в организме — гормона радости. Это улучшает состояние, поэтому от этих препаратов тупее вы точно не станете. Спокойнее — да. И от панических атак еще никто не умирал и не сходил с ума. Единственное верное лекарство от панических атак — грамотный психолог или психотерапевт. Причина атак — эмоционально насыщенная негативными событиями из прошлого жизнь, чаще связанная со страхом, который ваша психика не смогла переварить. Он застрял в вас. Даже тонна самых крутых таблеток не сможет помочь переварить то плохое, что происходило с вами.

На вопросы читателей отвечал психотерапевт Сергей Борисович Якушев, врач высшей категории

Переболела коронавирусом, теперь схожу с ума

Начались сильные панические атаки. С ума схожу от них. Как с ними бороться?

Анна В., Пермский край

Панические атаки вы создаете себе сами. Они безопасны, не причинят вам вреда и всегда проходят. Из-за повышенной тревожности изменяется ритм дыхания и частота сердцебиения. Вы фиксируете свое внимание на внутренних ощущениях и постоянно их отслеживаете. Но именно с ними бороться бесполезно. Борьба с тревогой вызывает панические атаки. Надо принять факт, что они есть, и изменить к ним свое отношение. Да, они доставляют дискомфорт, но не опасны. Если нет возможности позаниматься с психологом, почитайте книгу Роберта Лихи «Свобода от тревоги». В ней приведены рекомендации по самопомощи.

Тест-диагностика

Хорошая ли у вас память?

1. Бывает, что вы забываете о запланированной встрече.
2. Вы не можете назвать имя вашего первого школьного учителя.
3. Вдруг пропускаете любимую телевизионную передачу, потому что забываете о ней.
4. Вам тяжело запомнить человека в лицо.
5. Иногда оставляете в транспорте вещи.
6. Порой трудно вспомнить названия популярных фильмов, имена известных актеров.
7. Иногда забываете номер своего домашнего телефона.
8. Бывает, что, покидая квартиру, вы вынуждены возвращаться за кошельком, ключами или водительскими правами.
9. Для вас сейчас сложная задача — наизусть прочесть какое-нибудь стихотворение, которое учили в школьные годы.
10. С трудом можете перечислить все события, которые произошли за день.
11. Не помните, что ели вчера в обед.
12. Часто ищете, куда положили ту или иную вещь.
13. Придя в магазин, иногда забываете купить то, что хотели.
14. Можете пропустить день рождения друга или кого-то из родственников.
15. Вам трудно пересказать, о чем недавно прочитали в газете, книге.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

За каждый отрицательный ответ поставьте себе 2 балла, за положительный баллы не ставьте.

0-12 баллов. Ваша память не в лучшем состоянии, учите стихи. Идя по улице, обращайте внимание на номера машин и пробуйте составлять предложения из букв, находящихся на них. Упражнение нехитрое, но эффективное.

14-22 балла. Результат неплохой, но чтобы память никогда не подводила, ее необходимо постоянно тренировать. Если нужно заучить что-то сложное, делайте это по частям, через короткие промежутки времени. Не ленитесь читать вслух. Многим помогают яркие ассоциации.

24-30 баллов. У вас хорошая память, но не стремитесь держать в уме все, иногда полезно забывать лишнюю информацию, тем самым предоставляя своей памяти отдых.

Главное — не уснуть

«Прощай, Альцгеймер!»

Это упражнение великолепно тренирует память, внимательность и осознанность своих поступков.

Вечером, лежа в постели перед сном, вспоминайте весь прожитый день в деталях. Например: проснулись, потянулись, сделали 50 раз «велосипед», подняли обе ноги 15 раз, потом поднимали ноги поочередно по 15 раз, потрясли всеми конечностями, встали с кровати, покачались с носков на пятки, заправили кровать, надели голубой халат с белыми цветочками, умылись прохладной водой, почистили зубы бело-розовой зубной щеткой и так далее. Все до мельчайших подробностей: цвет, свет, запах, вкус, количество. И так каждый вечер. Главное тут — не уснуть!

Хорошей профилактикой болезни Альцгеймера является ходьба. Гуляйте каждый вечер не меньше 2 часов, по дороге читайте и запоминайте вывески, наблюдайте за людьми и животными, сочиняйте про них истории или предавайтесь приятным воспоминаниям. В общем, загружайте свой мозг, не давайте ему отдыха, пусть трудится.

Татьяна Черниговская, известный российский ученый в области нейронауки

Авторитеты дают советы

После перелома лучевой кости

О ВОССТАНОВЛЕНИИ ДВИЖЕНИЯ КИСТИ НАДО ПОДУМАТЬ УЖЕ НА ВТОРОЙ-ТРЕТИЙ ДЕНЬ ПОСЛЕ НАЛОЖЕНИЯ ГИПСА. УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ ДОЛГО И ЧАСТО.

Как лечится такая травма?

Перелом лучевой кости происходит в типичном месте: там, где кость переходит в запястный сустав. Эта травма хорошо поддается лечению, если своевременно обратиться к травматологу. Трубчатая кость вправляется, накладывается гипсовая повязка, и пациент в течение месяца ожидает срастания костных тканей.

Некоторые полагают, что реабилитация руки после перелома лучевой кости начинается после контрольного рентгена и снятия гипса. Однако о восстановлении движения кисти надо подумать уже на второй-третий день после наложения гипса. При этом фиксирующая повязка должна обездвиживать зону перелома, а вся кисть и половина ладони оставаться подвижными. Именно с этой области и нужно начинать реабилитацию руки.

Шары для разработки кисти

Два круглых шарика размером чуть больше грецкого ореха можно приобрести в любом китайском сувенирном магазине. Они предназначены для перекатывания в ладони. Это отличное средство для медитации задействует все мышцы и суставы кисти и позволяет без нагрузки разработать каждый палец. Упражнение можно делать долго и часто.

Эспандер пригодится

С разрешения лечащего врача можно разрабатывать кисть с силовой нагрузкой. Для этого выбираете кистевой тренажер (эспандер) с разной степенью жесткости. В течение дня делаете по три-четыре подхода по 10-15 сжиманий. Если после первых упражнений не появились болевые ощущения и не увеличился отек, количество ежедневных подходов можно потихоньку наращивать.

Сгибаем-разгибаем пальцы

Эти простые разрабатывающие упражнения после перелома лучевой кости очень важны. Срастание кости происходит при активной циркуляции крови. Она поставляет все минералы и коллагеновый белок в место травмы. Отсутствие движения приводит к слабому кровотоку и медленному заживлению, поэтому самые простые сгибательные и разгибательные движения пальцами могут активизировать образование костной мозоли. Спустя месяц гипсовую повязку снимают. Делают повторный снимок, чтобы убедиться в правильном сращении костных отломков. Если результаты положительны, то еще на две недели накладывают стягивающую повязку с жестким ребром. В этот период рука получает больше свободы действий. И стоит активно заняться лечебной гимнастикой. Какие именно упражнения полезны?

Круговые движения кистью

Аккуратно начинайте делать их после снятия гипса. Амплитуда вращения минимальна. Старайтесь избегать перегрузок и боли. Движения делайте сначала против часовой стрелки, потом по часовой стрелке. Затем подвигайте кисть вверх-вниз, из стороны в сторону. Упражнения при переломе лучевой кости отлично сочетаются с теплыми солевыми ванночками и дают ощутимый эффект. Наберите в таз горячей воды (до 40°С), добавьте 2 ст. ложки морской соли или подкрасьте воду марганцовкой. Опустите руку в воду и без усилий выполните вращательные движения в запястье и упражнения для кисти. Опыт показывает, что после каждой такой процедуры амплитуда сгиба суставов увеличивается на 5-10%.

Физиопроцедуры, компрессы и массажи

*** Магнитотерапия** назначается, если нет противопоказаний. Низкочастотные поля позволяют снять отек с места травмы, улучшают кровоток и дают хорошие оздоровительные результаты.

*** Массаж.** После перелома пациенту часто рекомендуют пройти курс лечебного массажа. Если при этом использовать лечебные мази, то это ускорит восстановление. Массаж активирует обмен веществ в зоне перелома, устраняет застойные явления, усиливает кровоток. Эту процедуру можно выполнять, даже если наложен гипс и требуется разрабатывать пальцы руки.

*** Из физиотерапевтических процедур** хорошо помогают электрофорез кальция и ультрафиолетовое облучение. При особых показаниях врач может назначить озокеритовые аппликации, лазеротерапию, парафиновые прогревания, грязелечение. Все упражнения и процедуры могут быть неэффективны, если сопутствующим диагнозом указан остеопороз (нарушение структуры кости). Тут требуется специальное лечение, тщательно сбалансированная диета, прием препаратов, богатых кальцием и витамином D. Возможно, потребуются обследование и коррекция гормональной системы человека, выяснение причин, почему не усваивается кальций в костях. Осложнения как результат безответственного лечения не всегда проявляются сразу. Слабые боли и нарушения функциональности кисти могут проявиться через полгода-год. Поэтому лучше не игнорировать советы врача, а выполнять все рекомендации.

Р. М. Зенков, хирург, врач высшей категории

Сам себе доктор

Ванны с розмарином от боли в суставах

Заварите 4 ст. ложки сухой травы розмарина (или стакан свежей) 3 л кипятка. Дайте настояться 2 часа. Или приготовьте отвар: 50 г листьев розмарина залейте 1 л воды, доведите до кипения. Держите на водяной бане 20 минут, процедите. Наполните теплую ванну и влейте в нее настой или отвар. Полежите в травяной ванне 15-20 минут, не дольше. Принимать такие ванны можно 3-4 раза в неделю. Для настоя можно использовать не только листья розмарина, но и побеги целиком. Ванны из розмарина бодрят, поэтому их не стоит принимать на ночь.

Горячая лепёшка со скипидаром

Случился приступ радикулита? Из любой муки сделайте лепешку диаметром 20-25 см и толщиной 0,5 см, положите ее на горячую сковородку без масла. Одну сторону горячей лепешки намажьте аптечным скипидаром и приложите этой стороной к больному месту на 45 минут на ночь. Процедуру повторяйте через день не более 3 раз.

Баба Нюра, Саратов

Не навреди!

Лечебная гимнастика: не просто разминка

- Лечебную гимнастику для суставов надо делать ежедневно по 5-15 минут.
- Упражнения не должны вызывать сильных болезненных ощущений. Допустимы только легкие болевые ощущения, которые через день-два проходят.
- Главное правило — постепенное увеличение нагрузки. Со временем амплитуду движений можно увеличить.
- Движения в больном суставе выполняйте плавно, без рывков и в медленном темпе.
- Количество повторений каждого движения вначале должно быть небольшим — 3-4 раза, постепенно увеличивайте до 15-20 раз.
- Если болит сустав только на левой руке, упражнения надо обязательно делать и правой рукой.
- Не пытайтесь лечить болезни суставов только с помощью гимнастики. Она не заменит консультацию и лечение у специалиста.

А. В. Онуфриенко, инструктор по лечебной физкультуре

НА ЗДОРОВОЙ ШЕЕ И ГОЛОВА НЕ БОЛИТ! ГОТОВЫ ПРОВЕРИТЬ?

Что проку в голове, если скрутило шею? Ни вздохнуть, ни кашлянуть, ни повернуться! Все мысли о том, как не делать резких движений. Ходишь словно деревянный, вращая одними глазами. Вот-вот земля уйдет из-под ног! Однако крупная проблема зачастую решается малыми средствами – боль уйдет, стабильность восстановится, цепочка неприятностей рассыплется, стоит удалить всего одно звено…

КОГДА БОЛЕЗНИ СЕЛИ НА ШЕЮ

Возраст, малоподвижный образ жизни, лишний вес, стрессы и сквозняки… собрали силы в кулак и, что называется, «дали по шее» – боль рикошетом отзывается под лопаткой, стреляет то в ухо, то в глаз, то в висок. С годами вероятность попасть под обстрел растёт. Это чудо – найти человека старше 50 лет, у которого бы не было проблем в шейном отделе!

Это ведь целое мучение – ни поспать, ни почитать, смотришь телевизор, а голову поворачиваешь руками! Дела не сделаны, дом в запустении, нервы на пределе.

К несчастью, проблема имеет и более жёсткий разворот. Шея – это канал, через который проходят позвоночник, вены и артерии. Кровь – главный поставщик кислорода. Стоит перекрыть её русло, и всё идет не так: усыхают хрящи, крошатся межпозвоночные диски, косточки и наросты задевают нервные корешки. Вот почему возникает боль при малейшем движении! Мышцы напряжены, сосуды зажаты, мозг задыхается, от чего кружится голова, ухудшаются память, зрение и слух.

Застой крови – вот причина всех бед! Как же её разогнать? Как облегчить страдания и не превратить жизнь в кошмар? Должен же быть простой и доступный способ избавиться от всех этих проблем!

НАДЕЛ, РАЗОГРЕЛ И ПОШЁЛ

Что мы делаем, когда нам плохо? Используем то, что нам хорошо знакомо. Втирание мазей, наматывание шарфов, спиртовые компрессы и мешочки с горячей крупой – всё это нам по наследству перешло от наших мам и бабушек. Ведь с детства знакомые средства облегчают страдания. Это правда, как и то, что эффект обычно слабоватый, да и действует короткое время. А как бы хотелось привести себя в норму быстро, легко и эффективно по принципу «я живу, а процесс идёт»! Чтобы надел, разогрел и пошёл, весело крутя головой! Вы не поверите, но средство для этого есть – простое, надёжное, недорогое, и это шейный турмалиновый аппликатор!

СОЛНЕЧНЫЙ КАМЕНЬ

Сказочной красоты минерал турмалин древние ценили за сияние и радужную окраску, приписывали ему магические и лечебные свойства. Этими кристаллами украшали короны, колдуны делали из них обереги, богачи и вельможи вправляли в перстни, ожерелья и дарили любимым женщинам. Целители Индии, Египта и Древнего Китая отдавали должное турмалину, используя его.

Спасибо физикам, что открывают нам всё новые возможности природы, благодаря которым сегодня мы можем легко решить многие проблемы, связанные со здоровьем. Оказывается, турмалин представляет собой практически неиссякаемый источник тепла.

Японцы первыми начали делать турмалиновое волокно. Великолепная идея решила сразу две задачи – раскрыла энергию камня, увеличив его «рабочую» поверхность, и позволила укутать в турмалин буквально каждое больное место. Подобная технология и легла в основу идеи шейного турмалинового аппликатора, авторы которого пошли дальше – усилили кристаллическое волокно магнитными вставками!

ЗДОРОВО! РАБОТАЕТ!

Турмалин разогревает ткани. Как он это делает? Под действием тепла человеческого тела кристалл превращается в маленькую электростанцию, генератор. Не будем вдаваться в тонкости физики, но благодаря этим уникальным свойствам под аппликатором всегда тепло, причём тепло это родное, инфракрасное, знакомое и понятное каждой клетке. Вот разжимаются спазмы, улучшается обмен веществ, уходят воспаления, отёки и боль. Магниты усиливают эффект. Силы природы, как метроном, задают правильный ритм, от чего органы и системы начинают работать слаженно.

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЮТСЯ

Шейные позвонки начинают взаимодействовать как шестерёнки в исправных часах – они больше не хрустят, не травмируют друг друга! Неудивительно, что в результате отступают проблемы, связанные с такими заболеваниями, как:

- ***шейный остеохондроз;***
- ***межпозвонковые грыжи;***
- ***болезненные напряжения шейных мышц;***
- ***отдающие боли в межлопаточной области;***
- ***обострения от пребывания на холоде и сквозняке.***

Причины многих болезней – в голове, которая, как известно, покоится на шее. Из-за снятия спазмов прекращается сдавливание сосудов, за счёт чего:

- ***уходят мигрени, головные боли;***
- ***перестают мучить шум в ушах и «мушки» перед глазами;***
- ***улучшаются зрение и слух;***
- ***слабеют проявления вегетососудистой дистонии;***
- ***восстанавливается сон;***
- ***походка становится уверенной.***

ЭФФЕКТ ПРИХОДИТ БЫСТРО И НАДОЛГО

Тысячи людей уже пользуются турмалиновым аппликатором, и каждый Вам расскажет про живительное тепло, что появляется через 5–10 минут после того, как его наденешь. Это что-то поразительное! Вначале шею слегка пощипывает, а потом мягкая волна тёплым воротником окутывает больное место и снимает неприятные ощущения. Это кровь быстрее побежала по сосудам, разогревая сначала внешние покровы, а потом устремляясь вглубь на помощь больным позвонкам и мышцам. Даже когда Вы снимите с шеи турмалиновый воротник, приятные ощущения ещё долго не будут Вас покидать! Турмалиновое тепло отгонит от Вас боль и вернёт в Вашу жизнь лёгкость и комфорт!

УДОБНО И СОВРЕМЕННО

Стоит взять в руки турмалиновый шейный аппликатор, и сразу становится ясно, что это современное высокотехнологичное изделие – удобное, простое и надёжное:

- ***ткань тонкая, дышащая, приятная телу;***
- ***изделие легко крепится на шее с помощью липучек, комфортно в носке (не скручивается, ниоткуда не торчит и не сползает), прекрасно сидит;***
- ***согреет и защитит шею от сквозняков и морозов;***
- ***не требует батареек, подзаряжающих устройств и прочих источников энергии;***
- ***работает как фиксирующий корсет, оберегая от резких движений и поддерживая осанку;***
- ***универсальный размер – подходит для любой шеи!***

ЭКОНОМИЯ – ЗАЛОГ БЛАГОПОЛУЧИЯ!

Многие выбирают шейный турмалиновый аппликатор потому, что он не только избавляет от назойливого недуга, но и позволяет экономить. Задумайтесь над приобретением по-настоящему универсального средства. Турмалиновый шейный аппликатор легко подгоняется под любой размер – его можно носить всей семьёй! Он пригодится и дедушке с его застарелым шейным хондрозом, и внуку, неловко поддавшему головой футбольный мяч, и маме с папой – любителям посидеть за компьютером. Качество ткани гарантирует долгий срок службы.

При этом магниты не теряют своих свойств на протяжении как минимум семи лет, а турмалин – вообще никогда!

ЖИВИТЕ СЧАСТЛИВО, ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ!

Тысячи людей благодарны создателям турмалинового аппликатора, природе и самим себе за то, что имеют возможность пользоваться уникальным изделием. Ещё бы – столько пользы, а какое удобство, какая экономия! Представьте, Вы идёте по улице, кивая вчерашним друзьям по несчастью. В ответ – недоумение на лицах! «Разве такое возможно?!» – Ваши знакомые не могут взять в толк, как это Вам удалось так быстро из окаменевшего существа превратиться в активного и энергичного человека. Разве не об этом Вы мечтаете?

Билет в счастливое будущее обойдётся не дороже обезболивающих таблеток, а сколько всего Вы получите взамен! Возможность свободно вертеть головой, смотреть по сторонам, ездить на велосипеде, вскидывать на плечи внуков, заниматься любимыми делами – просто полноценно жить без боли и дискомфорта. Не упустите свой шанс, действуйте, меняйте свою жизнь к лучшему вместе с турмалиновым аппликатором! Звоните прямо сейчас, пока аппликаторы ещё есть в наличии!

Акция!

При покупке турмалинового шейного аппликатора вы получите гарантированный подарок*.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ТУРМАЛИНОВЫЙ ШЕЙНЫЙ АППЛИКАТОР

По бесплатной федеральной линии

8 (800) 777-92-50

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.

1066 рублей

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ Л-80

(В письме укажите свой номер телефона.)

Также вы можете сделать заказ на www.life7.ru

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Реклама. *Акция действует с 15.09 до 27.10.2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Не является медицинским изделием. Проконсультируйтесь со специалистом.

На приёме у педиатра

Мои дети к году уже грызли всё...

Моему внуку 10 месяцев. Недавно, когда держал его на руках, он сорвал яблоко с дерева и с удовольствием запустил в него зубки. Но вдруг поперхнулся кусочком, закашлялся и расплакался. Я тут же получил нагоняй от всех домашних — и от родителей, и от бабушек. Теперь снова наш Артемка жует только пюре. Так зачем тогда ребенку зубы? Я вырастил троих детей, и они у меня к году уже грызли все! И никто над ними не трясся. Прав я или нет?

Владимир, Краснодар

Казалось бы, ну подавился ребенок. Что тут страшного? Но... У детей младшего возраста имеет место опасное сочетание нескольких факторов — дети уже умеют кусать, но еще плохо умеют (или вообще не умеют) жевать. К тому же для них характерны важные физиологические особенности — в сравнении со взрослыми у них слабее дыхательные мышцы и, соответственно, слабее сила кашлевого толчка, то есть им сложнее очистить дыхательные пути при попадании туда инородного тела. Чем дитя младше, тем эти факторы актуальнее, но надо понимать, что все не очень страшно, пока зубов нет вообще: нечем откусить, так нечем и поперхнуться. Но после появления зубов первые 6-12 месяцев в жизни малыша реально опасные. Поэтому нужно быть очень осторожными.

С. К. Трифонова, педиатр, врач I категории

ПОСЛЕ 40 ЛЕТ УЖЕ НЕ НУЖНО СТАВИТЬ БУДИЛЬНИК, ВАШИ ПРОБЛЕМЫ РАЗБУДЯТ ВАС САМИ.

Сам себе доктор

● Чтобы справиться с энурезом, смешайте по 1 ст. ложке корня валерианы, травы зверобоя, золототысячника зонтичного и душицы. Смесь залейте 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Поите ребенка по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

● У малыша диатез? Измельчите 30 г лавровых листьев. Поместите в стеклянную банку, залейте 200 мл льняного масла. Закройте полиэтиленовой крышкой, оставьте в темном месте на неделю. После используйте полученное средство наружно. Смазывайте кожные высыпания 2 раза в день. Если появился аллергический насморк, можно закапывать это средство по 2 капли в каждую ноздрю.

● При судорогах, ревматизме залейте 1,5 ст. ложки мелко нарезанных цветков липы мелколистной стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут. Охладите, процедите. Давайте ребенку по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

Такой случай

«Я вас с мамой никогда не брошу!»

При детях обсуждали с женой, как же быстро они растут. И что скоро, обернуться не успеем, останемся одни. Сначала уедут они от нас учиться, потом свои семьи появятся... Младшая (ей 5 лет) порадовала: «Не бойся, папочка, я вас с мамой никогда не брошу! Так и будем всегда-всегда жить вместе — ты, мама, брат, я, мой муж и наши трое детей!»

Евгений, Рязанская обл.

Надо же как-то подогреть интерес к математике...

Сынуле-первоклашке до чертиков надоела математика, а лицей математический, надо как-то подогреть интерес. Смотрю, на подоконнике по поддону цветочного горшка бегает божья коровка по кругу. Говорю: «Хочешь узнать скорость божьей коровки?» Отвечает: «Хочу». Засекли, что круг она пробегает за 30 секунд. Зная диаметр поддона, подсчитали скорость — 60,29 м/час, что за сутки составит 1446,91 м. За год соответственно — 528 км 122 м 88 см. А экватор она преодолеет приблизительно за 75 лет и 270 дней. Чадо было потрясено. Заинтересовалось математикой...

Виктор, Липецк

Пошли в детский сад — **Авторитеты дают советы**

У ребёнка стресс...

Ребенок пошел в сад или школу? Приспособиться к новой среде, новым требованиям бывает непросто. Как понять, что у малыша стресс и ему нужна помощь?

В детском саду нет родителей и обстановка непривычная. А самое главное, у ребенка пока нет никакого опыта общения с детьми, некоторые из которых, к сожалению, могут быть настроены недоброжелательно. Конфликты с детьми и воспитателями могут выбить из колеи даже стойкого к переживаниям ребенка.

Каковы же симптомы стресса?

* Малыш становится более требовательным и бурно проявляет свое недовольство — крик и слезы по полной.

* Ребенок может вдруг разучиться делать то, что раньше умел. Например, перестает самостоятельно есть, ходить в туалет, сидит в мокрых штанах...

* Начинают четко проявляться детские страхи (например, боязнь темноты).

* Малыш становится более агрессивным, все время раздражается, у него постоянно меняется настроение, причем безо всякой видимой причины.

* У ребенка могут появиться дефекты речи — он начинает коверкать слова, некоторые даже начинают заикаться. Часто причиной этого может стать банальное подражание другим детям.

* Если раньше ребенок был гиперактивным, то теперь может стать совсем вялым и апатичным, или наоборот.

* На новые обстоятельства и новых людей малыш реагирует слезами. Так он пытается предупредить о своем страхе.

Помимо садика и двора, причиной стресса у детей может стать практически что угодно: посещение больницы, просмотр мультфильма, просьбы воспитателя в детском саду, боязнь одиночества или голода.

Самое главное, что может сделать родитель, чтобы избавить ребенка от стресса, — это любить его, проявлять внимание к его проблемам, страхам и заботам. Малыша всегда нужно встречать с радостью и улыбкой. Огромной целительной силой обладают любимые игрушки. Дети часто разговаривают с ними, доверяя свои тайны и переживания. Чтобы благополучно справиться со стрессом, родителям нужно запастись огромным терпением. Ведь один ребенок может привыкнуть к детскому саду за 2 недели, а другому на это потребуется полгода. Все зависит от индивидуальных особенностей. Глубокий сон, хорошее настроение и аппетит — вот показатели того, что ребенок успешно адаптировался к детскому саду.

В. П. Солнцева, психолог

На каждый день

МАЛЫШ БЫСТРЕЕ ПРИВЫКНЕТ К ДЕТСАДУ, ЕСЛИ ЗАБИРАТЬ ЕГО В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ. ДЛЯ ДЕТЕЙ ВРЕМЯ АБСТРАКТНО, ПОЭТОМУ ИЗМЕРЯЙТЕ ВСЕ МОМЕНТАМИ РЕЖИМА — ПОСЛЕ ПОЛДНИКА, ВЕЧЕРНЕЙ ПРОГУЛКИ...

Три минерала для будущего отличника

Один из способов сделать ребенка умнее — правильно его кормить. Хорошую работу мозга обеспечивают йод, железо и цинк.

При нехватке йода уровень интеллекта снижается на 10-15%. Чтобы восполнить его недостаток, давайте ребенку салаты из морской капусты, морскую рыбу и добавляйте в блюда йодированную соль. Мозг детей, которым не хватает железа, постоянно ощущает нехватку кислорода. Ухудшаются память, внимание. Лучше всего усваивается железо из продуктов животного происхождения. Значит, надо есть печенку и мясо. Цинк отвечает за память и обучаемость. Богаты этим минералом сельдь, печенка, мясо, яйца, грибы, зерновые, кедровые орешки, семечки тыквы и кунжута.

Какая связь?

Бесплодие и остеохондроз

Проблема потенции и бесплодия может быть вызвана множеством причин. И далеко не всегда она связана только с гормонами. Часто бывает даже наоборот — гормональный сдвиг вызывают некоторые функциональные нарушения. Это могут быть и операция по удалению аппендикса, и воспаление придатков или мочевого пузыря, и, конечно же, болезни позвоночника.

Все в организме связано с позвоночником

Позвоночник связан со всем в нашем теле и все связано с ним. Его болезни накладывают отпечаток и на чуткую к любым воздействиям репродуктивную систему. Доказано, что проблема в любом отделе позвоночника может стать причиной нарушений половой сферы. Если это поясничный отдел, то нарушается кровообращение в малом тазу, и, как следствие, появляются патологии его органов. Если шейный отдел — то от хронической гипоксии страдает головной мозг. А значит, недостает питания гипоталамусу, таламусу и гипофизу, которые в ответ на это снижают выработку некоторых половых гормонов и веществ, отвечающих за тонус сосудов. Так, при шейном остеохондрозе снижается половое влечение, могут развиться аноргазмия и появиться сложности с эякуляцией.

Никак не получается зачать...

Наблюдения показывают, что репродуктивная функция часто страдает не столько из-за нарушения питания в органах малого таза (хотя и это тоже веская причина), сколько из-за неврологических проблем. У мужчин с диагнозом бесплодие в большинстве случаев присутствуют дегенеративные изменения в пояснично-крестцовом отделе. У женщин с таким диагнозом почти всегда обнаруживается остеохондроз или грыжа грудного и поясничного отделов. Это потому, что у мужчин органы малого таза связаны через 2-4-й поясничные позвонки, а у женщин — через группу позвонков, начиная с 9-го грудного и заканчивая 2-м крестцовым. Если в патологический процесс вовлечены только передние (нечувствительные) корешки спинного мозга, то проблемы с позвоночником могут не давать никаких симптомов, кроме бесплодия. Человек здоров, но репродуктивная функция подавлена.

Снизилось либидо? Проверьте спину

При остеохондрозе всегда наблюдается недостаток питания позвоночных дисков и их дегенерация, а это всегда сопровождается застойными явлениями в малом тазу. Опасность остеохондроза и его осложнений заключается также в том, что повреждения в позвонках могут вызвать нарушения в спинном мозге. Это всегда приводит к той или иной дисфункции органов мочеполовой системы и к снижению либидо у мужчин и женщин.

При грыжах и спондилолистезе часто возникает так называемый корешковый синдром. Он приводит к тому, что в какой-то мере тормозятся нервные импульсы, передающиеся по спинному мозгу и периферическим нервам через поясничные позвонки к мочеполовым органам. Это опять-таки приводит к нарушению эрекции, другим неврологическим нарушениям и даже воспалительным процессам. Поэтому, когда человек сталкивается с болезнями половой сферы, ему нужно обязательно обследовать позвоночник.

Сейчас очень распространены случаи, когда пациент страдает от беспричинных патологий мочеполовой системы с обширной симптоматикой. Его лечат от импотенции, простатита, аденомы... А потом случайно выясняется, что у него остеохондроз. Как только его блокируют, восстановят тонус мышц, работу нервов — все симптомы вдруг исчезают, и даже потенция увеличивается, в том числе и по анализам на гормоны.

С. П. Гуляева, врач-репродуктолог

Мужчина во мне закончился...

Оболочка сохранилась хорошая, но не хочу женщин! Совсем! Раньше думал о сексе от семи до двенадцати раз на дню. Точно знаю: подсчитывал. Теперь и не вспоминаю. Другие мысли вертятся в голове — о договорах, хорошем кино, деньгах, машинах, отпуске, еде, сне... Одна бытовуха! Я в разводе несколько лет — грешил на стресс, ждал, когда приду в себя. Понравилась одна дама, сблизился с ней — и опростоволосился. От отчаяния пошел по женщинам. В каждой искал ту, которая меня «оживит». Волшебницу так и не встретил, увы. Мне кажется, любому мужчине отмерено определенное количество половых актов. Видимо, свои я исчерпал. Боюсь одряхлеть раньше времени. Поделился своей бедой с понимающей женщиной: она меня щупала-щупала, ластилась-ластилась ко мне, а я ей и скажи: «Тебе корни надо подкрасить и маникюр освежить». Обиделась. А я тем временем ищу другие радости в жизни.

Станислав, Ростовская обл.

Отвар корней щавеля облегчает боль во время месячных

Болезненными менструациями я страдала долго, пока не нашла средство, которое мне помогло. За 7 дней до начала менструации пью отвар корней обычного щавеля, и она проходит безболезненно, без нервного напряжения и с необильными выделениями. Заливаю 1 ст. ложку свежих или сухих корней щавеля 1,5 стакана воды. Кипячу на маленьком огне 15 минут, настаиваю 2 часа. Процеживаю и принимаю по 2 ст. ложки до еды. Но учтите, что щавель противопоказан при заболеваниях почек и подагре. Чтобы избавиться от боли во время менструации, в 1 ст. ложке водки растворяю щепотку соли и быстро выпиваю, ничем не заедая и не запивая. Через 15 минут от боли не остается следа.

И. Н. Сорокина, Новосибирск

При эндометриозе помогут огуречные плети

Все началось с того, что у меня нарушился менструальный цикл. Пошла к врачу, обследовалась, поставили диагноз эндометриоз. Долго лечилась. Гинеколог пугала операцией, выписала гормоны. Я очень боялась ложиться под нож, поэтому стала искать народные рецепты в помощь основному лечению. На себе проверила — при сильном кровотечении всегда быстро помогает отвар сушеных огуречных плетей. Для его приготовления нужно залить 50 г измельченных плетей 0,5 л воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настаивать час, укутав. Процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Ольга Н., Екатеринбург

Цифры и факты

■ 10% ЖЕНЩИН НИ РАЗУ В ЖИЗНИ НЕ ИСПЫТЫВАЛИ ОРГАЗМ.

■ 1% ЖЕНЩИН ИСПЫТЫВАЮТ ОРГАЗМ ОТ СТИМУЛЯЦИИ ГРУДИ.

■ НЕКОТОРЫЕ ЖЕНЩИНЫ МОГУТ ИСПЫТЫВАТЬ ОРГАЗМ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Секс не в радость по утрам...

Муж любит секс по утрам. Но мне он не в радость, потому что с утра я чувствую себя усталой. У меня по жизни пониженное артериальное давление...

Алена, Московская обл.

Да, вы можете чувствовать себя слабой с утра из-за гипотонии. В 90% случаев гипотония бывает у людей молодых. Сама по себе она не опасна, но неприятна: человек себя чувствует ослабленным, могут случаться обмороки. Резкий переход из горизонтального положения в вертикальное сопровождается потемнением в глазах, головокружением, звоном в ушах.

Помните об одном: противопоказано резко вставать, можно упасть в обморок. В квартиру всегда должен поступать приток свежего воздуха. Можно с утра принимать тонизирующие препараты, например настойку элеутерококка, лимонника китайского, женьшеня. Если выпить их на ночь, уснуть не удастся. Если вы излишне встревожены и напряжены, пейте настойку валерианы или успокаивающие сборы, куда входят тысячелистник, пустырник, мелисса, зверобой.

Что касается слабости по утрам, из-за которой даже любимый человек рядом не радует, то выход есть. День у женщины-гипотоника должен начинаться с чашечки кофе, причем с бутербродом и хорошим куском сыра. В сыре содержатся соль и жир, которые повышают артериальное давление. Соль задерживает жидкость в организме, и давление растет. Это пожилым людям сыром увлекаться не нужно из-за опасности развития атеросклероза, а молодым гипотоникам сыр весьма полезен. Так что, если муж приготовит вам утром чашку кофе с бутербродом, вы сможете ответить ему любовью — силы к вам обязательно вернутся. Еще повышают давление орехи. Можно приготовить нечто вроде мюсли — смеси орехов, сухофруктов и хлопьев, обжарив их в меду.

М. Б. Далидзе, врач-терапевт

Прошу помощи

Сколько восстанавливаться после перелома шейки бедра?

В дождливый день я очень торопилась на работу, нога поехала по скользкой плитке... В итоге упала на бок... В этот же день сделали операцию. Через две недели сняли швы и выписали. Уже третий месяц сижу дома, хожу на ходунках. Врач говорит, что через месяц можно будет наступать на ногу. Поделитесь, кто перенес перелом шейки бедра, как у вас проходило выздоровление?

Ирина, Саратов

Кто-нибудь лечился шерстяными клубочками?

Лет 15 назад мне поставили диагноз опущение половины кишечника. Сказали, если наберу вес, он встанет на место. Я набрала 10 кг, но ничего не изменилось. А недавно поставили диагноз полное опущение кишечника с перевитием ножки. Говорят, что подшивать бесполезно, перевитие все равно не исправить, придется мучиться до конца жизни. Услышала от знакомой, что нужно взять несколько клубочков из натуральной (лучше домашней) шерсти. Начиная с самого маленького клубка, ложиться на него пупком, как бы вдавливая его и перекатывая. Диаметр клубков постепенно увеличивать. Кто-нибудь пробовал так лечиться? Помогло или нет? Напишите, пожалуйста, надежда у меня только на «Айболит».

Анна Викторовна, Пермский край

Терапевт говорит, что у меня аллергический ларингоспазм

Меня уже больше недели мучает сухой приступообразный кашель. Началось все с того, что нужно было найти документ в архиве. Ну, может, минут 20 я провела среди очень старых бумаг. К вечеру начало болеть горло. К утру оно будто опухло, стало труднее дышать, разговаривать. Начала принимать «Супрастин». Через сутки полностью пропал голос. Стала пить и рассасывать всякие препараты от боли в горле, плюс теплое питье. Голос не возвращался. Через пару дней появился приступообразный сухой изнуряющий кашель: вот вроде бы ничего нет, потом резко начинаю кашлять, до боли в горле, до слез. Причем на улице кашля нет, только в помещении и особенно ночью. Врач назначил отхаркивающие и антибиотик. Температуры и насморка не было ни одного дня.

Сейчас сплю сидя, при попытке поесть начинается кашель. Могу только пить, и то небольшими порциями. Кашель вообще не становится продуктивным — как был сухой, так им и остался. Выписали «Эуфиллин» на ночь. Он помогает часам к 3 только. Вот где-то с 3 до 8 удается поспать. Голос частично вернулся. Хрипов нет, поэтому на снимок направление не дают. Да и я сама чувствую, что проблема в области трахеи. Пью «Супрастин», с ним немного легче. Терапевт говорит, что это аллергический ларингоспазм. Аллерголога у нас нет — ближайшая больница в 200 км, поехать туда не могу. Кому ставили такой диагноз, как вы лечились?

Валентина, Рязанская обл.

У МОЕЙ СЕСТРЫ НА НОГЕ ТРОФИЧЕСКАЯ ЯЗВА

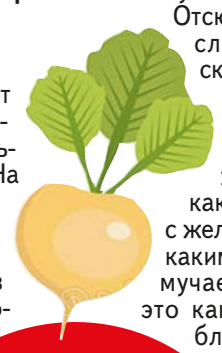
Удалили отмершие ткани. Сестра лежала в больнице, там ставили капельницы, назначали мази — ничего не помогло. Плюс на этой же ноге у сестры болит тазобедренный сустав. Надо было менять его, но ей не с кем было оставить 91-летнюю мать. Потом не стали менять сустав из-за язвы. Сейчас ходит на костылях, больная нога стала короче, язва сильно болит. Помогите, пожалуйста, подскажите, как можно помочь сестре?

Т. М. Гладкова, с. Лугавское, Красноярский край

ОТ ЧЕГО КРАСНЕЮТ ГЛАЗА?

У меня постоянно краснеют белки глазных яблок. Капилляры расширяются и несколько дней приходят в норму. На обоих глазах постоянно видны жилки. Все это происходит, если хотя бы чуть-чуть недосыпаю, а иногда без причины. Со здоровьем проблем нет, голова не болит. Обратилась к терапевту, она отправила к неврологу. Тот прописал витамины и глицин. Пропила — ничего не изменилось. Глазное давление у меня нормальное, инфекций нет. В чем может быть причина? К какому врачу обращаться?

Ксения, Московская обл.



Болят суставы? Натрите редьку, смешайте с солью (1:1). Прикладывайте к коленям, сверху — полиэтилен и теплый шарф. Снимайте, когда начнет сильно жечь.

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ ЛЕЙКОПЛАКИЮ?

Я много лет страдаю лейкоплакией полости рта на внутренней стороне щек и губ. Ни у кого из близких родственников, по крайней мере живых, такого не было. Знаю, что причиной может быть курение. Раньше курил 3 года, но уже почти столько же не курю, но проблема так и осталась. Вдобавок еще появилась привычка грызть ороговевшие частички слизистой. Около года назад был на приеме у врача. Он прописал, собственно, то, что я и так делал: смазывать слизистую облепиховым маслом, принимать витамин А в больших дозах, полоскать рот настоем ромашки или шалфея, ну и стараться не грызть слизистую. Пролечился, но никаких улучшений не заметил. Зато заметил, что ороговевшая ткань стала появляться под основанием зубов, то есть вблизи десен, где я физически не мог бы повредить слизистую своим сгрызанием. Отсюда вопрос: если это следствие механических повреждений, почему под основанием зубов лейкоплакия не проходит? Может, она связана с какими-то проблемами с желудком? Если да, то с какими? Еще меня давно мучает перхоть. Может, это как-то связано? Буду благодарен за любой совет, потому что не знаю, куда еще обратиться.

Геннадий, Тюменская обл.

С ЖЕНОЙ В ПОСТЕЛИ ПРОСТО УЖАС!

Мне 46 лет, в браке уже 26 лет, есть взрослый ребенок. Зарабатываю хорошо, супруга тоже работает на руководящей должности. У нас с женой и раньше в постели было не все хорошо, а теперь просто ужас. Меня из-за работы подолгу не бывает дома. Так вот она после двух месяцев разлуки в постели относится ко мне как-то с холодком. Ничем ее не обижал, одета, обута, у нее есть все, что желает женщина. Как быть? Разводиться не хочу...

Без подписи, Белгородская обл.

***

У меня на одной ноге появилась шишка возле большого пальца. Скорее всего, от того, что хожу на высоких каблуках. Некрасиво, и иногда она натирается обувью. Кто знает, как избавиться от этой шишки в домашних условиях? Только чтобы советы были проверенные на себе, действительно эффективные.

Оксана, Тамбовская обл.

Ситуация — *Обсудим?*

Муж храпит... Не разводиться же?

КОМУ-ТО МОЯ ПРОБЛЕМА МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ СМЕШНОЙ И НАДУМАННОЙ, НО МНЕ НЕ ДО ШУТОК.

Мой муж очень сильно храпит. Женаты мы 2,5 года, и за это время сон превратился для меня в мытарство. Если сплю в одной комнате с мужем, то постоянно просыпаюсь от храпа. Пробовала пользоваться берушами, но навалились сразу две проблемы: сложно заснуть из-за дискомфорта, а если и получается, то не слышу плач 6-месячного ребенка. От плача просыпается муж, идет успокаивать сына и наутро шипит на меня за это. Пробовала спать с ребенком в другой комнате, так муж обижается, что сплю не с ним. Пробовала объяснить, что дело в его храпе, еще сильнее обижается и говорит, что не люблю его: мол, его родители всю жизнь спят в одной комнате, а отец храпит громче трактора. В разговоре со свекровью ненавязчиво задала вопрос, как она спит всю жизнь с таким храпуном? Она с улыбкой ответила, что практически не спит. То есть свекровь не видит в этом проблему.

Я просто в растерянности. Это же не повод для развода, потому что все остальное меня вполне устраивает, мужа очень люблю. Слышала, что храп говорит о проблемах с сердцем. Пыталась уговорить мужа сходить к врачу, он отказывается. А однажды я вообще испугалась до полусмерти. Как-то ночью привычно смотрела в потолок и слушала храп. И вдруг он прекратился. С облегчением вздохнула, но в следующий момент поняла, что муж перестал дышать. Я в ужасе стукнула ему кулаком по грудине, он хрюкнул и вновь захрапел. Дальше так продолжаться не может... Кому близка моя проблема, посоветуйте, что можно сделать?

Екатерина, Мурманская обл.

К читателям

В РЕДАКЦИЮ ПОСТОЯННО ПОСТУПАЮТ ЗВОНКИ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ ИЗ КРЫМА, КОТОРЫЕ ЖАЛУЮТСЯ НА ТО, ЧТО НЕ МОГУТ ПОДПИСАТЬСЯ НА «АЙБОЛИТ». СООБЩАЕМ, ЧТО С 1 СЕНТЯБРЯ 2021 ГОДА **В КРЫМУ НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА I ПОЛУГОДИЕ 2022 ГОДА.** ЕСЛИ СРЕДИ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ ЕСТЬ БЫВШИЕ ПОДПИСЧИКИ, ПОДЕЛИТЕСЬ С НИМИ ЭТОЙ НОВОСТЬЮ.

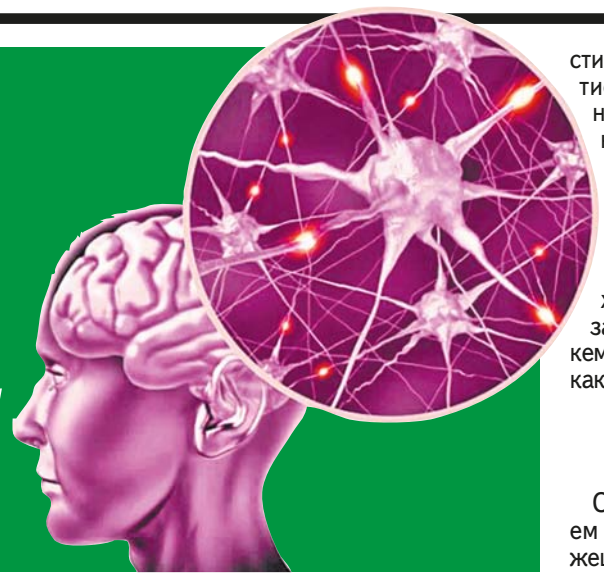
Может ли кардия закрыться, если соблюдать диету?

На гастроскопии поставили диагноз недостаточность кардии желудка. Особых симптомов не было, только перед сном, в положении лежа, иногда ощущала дискомфорт. Врач запретил лежать после еды, наклоняться. Еще нашли хеликобактер. Двенадцать дней пила антибиотики. Сейчас иногда бывает небольшой дискомфорт. После того как узнала о диагнозе, запаниковала. Сижу на диете, не ем ничего жареного и острого, все вареное и тушеное. Отказалась от продуктов, повышающих кислотность. Не курю, не пью. Может ли кардия закрыться, если недостаточность появилась, например, из-за стресса? Многие говорят, что вовремя обнаружила. Из-за того что боюсь, переживаю, в желудке появляется дискомфорт. Как мне быть? Читала, что есть упражнения и физиотерапия для укрепления кардии. Кому ставили такой диагноз, как лечились?

Кира, Н. Новгород

Уроки жизни

Эпилепсия научила меня жить по часам



Для Валентины из Челябинской обл., автора письма «У моего сына эпилепсия» («Айболит» №20 за 2020 г.), и не только.

Мы с ней очень разные...

Жить с эпилепсией я раньше не собиралась, но сейчас учусь. Она принесла в мою жизнь немного ограничений, но и они наводят тоску. Мы с ней очень разные. Я человек неумеренный, люблю все делать, как будто завтра конец света: спонтанно веселиться, не соблюдать режим. А с эпилепсией надо жить по часам, быть последовательной. Скучная она, в общем.

Я долго не была готова впустить в жизнь эту болезнь, считаться с ее правилами и условиями, прислушиваться, нет ли у нее мелких мышечных подергиваний, потому что если они есть, то лучше сворачивать лавочку и идти спать. Но я должна с ней считаться. Потому что, так уж случилось, от нее зависит качество моей жизни, да и сама жизнь в целом.

Сделала 10 шагов и упала

Два с половиной года назад у меня случился первый приступ. Мне на тот момент было 22 года. До этого никаких «судорожных вестников» не было. Но в один прекрасный день я вышла из квартиры, сделала десять шагов и упала. Очнулась в машине скорой помощи. Я не понимала, что произошло, почему у меня прокушены язык и щека, а тело готово свалиться под собственной мышечной тяжестью. На вопрос медсестры: «У вас эпилепсия?» — уверенно ответила: «Нет» и подписала отказ от госпитализации. Потом несколько часов бессознательно бродила по городу. Тогда еще не знала, что после припадка не сразу восстанавливается нормальное восприятие действительности. Особого значения случившемуся не придала. Ну, бывает, наверное...

Алкоголь и бессонные ночи — главные провокаторы приступов

Тот приступ стал открывающим номером в концерте, который, как я теперь знаю, обещает затянуться на всю жизнь. Сейчас наш уговор с эпилепсией такой: я пью по 4 таблетки в день, чтобы меня не сбил с ног разряд очередного припадка. Больше не стою в метро у края перрона, держусь подальше от воды. А также если захочу, то вряд ли смогу стать хирургом или парикмахером — из-за случайных подергиваний конечностей. Лечить зубы приходится только в клиниках, при которых есть бригада скорой помощи, так как анестезия может спровоцировать припадок. Ношу с собой специальную карточку с информацией, что у меня эпилепсия, с указанием адреса, телефона врача и близких, что делать, если у меня случится приступ. Кроме того, не могу позволить себе больше бокала вина и вечеринки до утра: алкоголь и бессонные ночи — главные факторы приступов. Я даже научилась каждое утро завтракать. Как только просыпаюсь, нужно выпивать первые две таблетки, и если сделать это на голодный желудок, то стошнит. Плюс следом еще таблетка фолиевой кислоты, чтобы моя женская репродуктивная система была в порядке после ударной дозы противоэпилептических медикаментов.

САМОЕ ВЕРНОЕ, ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕК С ЭПИЛЕПСИЕЙ, — ЭТО НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ ПО ЕЕ ПРАВИЛАМ. «ХОЧЕТСЯ, А НЕЛЬЗЯ» СЛУЧАЕТСЯ ЧАСТО!

Нет ничего хуже: «Ну ты же нездорова»

Когда о болезни узнали не только близкие, многие, с кем у меня были напряженные отношения, с радостью заключили: «Чокнутая эпилептичка». И списали все наши проблемы в общении на мой характер, якобы отягощенный заболеванием. Что говорить, даже родственники эксплуатировали мой диагноз. Нет ничего хуже снисходительного: «Ну ты же нездорова». Очень важно в непростой момент знакомства с болезнью не поверить в то, что тебе будут навязывать окружающие. Надо либо сразу дать жесткий отпор, либо наплевать, как я и сделала.

Да, при эпилепсии часто возникают глубокие изменения личности. В психиатрии даже есть понятие «эпилептоидный тип». Для него характерны возбудимость, напряженность, авторитарность, мелочная аккуратность... Либо наоборот — непостоянство, поверхностность, недостаточная критичность. У меня как раз второй вариант. Но не хочу думать, будто я — это мое заболевание. И что оно решает, кем мне быть, а кем нет, человеком какого качества и склада.

Хочется, а нельзя...

О том, что ты, несмотря на прием препаратов, фактически можешь умереть, если припадок случится в неподходящих обстоятельствах, лучше не думать. Хотя накрутить себя можно. Но, с другой стороны, так и пресловутого кирпича можно бояться. Самое верное, что может сделать человек с эпилепсией, — это играть по ее правилам и следовать, как бы побольничному это ни звучало, режиму. Эпилепсия не любит «но» или «сегодня можно». Нельзя ни сегодня, ни через месяц! Какое-то время я чувствовала себя на поводке. Например, хочу засидеться за полночь с друзьями, как — раз! — поводок натягивается. «Хочется, а нельзя» случается часто. Первое время это раздражает, а потом животный страх за свою жизнь заставляет смиренно подчиняться. Помню, как мне не хотелось начинать принимать препараты. Это было не только потому, что пожизненный прием таблеток создает чувство неполноценности. Во многом из-за жестких побочных эффектов — от суицидальных мыслей до диареи. Казалось, таблетки вмешаются в работу моего мозга, и я превращусь в кого-то другого, того, кто мне, быть может, не понравится. Потом поняла, что выбор невелик: либо мой мозг работает при таких условиях и старается с ними справиться, либо рискует просто выключиться при очередном неудачном падении. Все остальное — мелочи жизни.

Снежана, письмо с сайта

Пригодится

ОБОСТРИЛАСЬ ЯЗВА ЖЕЛУДКА? ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА ДЕСЕРТНУЮ ЛОЖКУ СУХОЙ ТРАВЫ СУШЕНИЦЫ БОЛОТНОЙ. ДЕРЖИТЕ ПЯТЬ МИНУТ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ, ЧАС НАСТАИВАЙТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА ЗА ЧАС ДО ЕДЫ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com

ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 000434

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР» г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Мне помогла озонотерапия

Для Ксении из Белгорода, автора письма «Кожа шелушится, трескается, краснеет...» («Айболит» №13 за 2021 г.)

Лет с 18 я хожу на процедуры по насыщению крови озоном. С тех пор зимой перестала покрываться корочкой. Проверить, холодовая это аллергия или нет, не сложно. Любой аллерголог это может сделать. Прикладывают к руке кусочек льда, заматывают. Через 10-15 минут смотрят: если красный след проходит через 5 минут, значит, аллергии нет, а если не прошел, есть. Просто лучше точно знать, холодовая это аллергия или реакция на какую-то косметику, крем, шерсть...

Галина, Рязанская обл.

Сдайте анализ на стафилококк

Для Яны из Рязанской обл., автора письма «Начали вскакивать ячмени и чирьи» («Айболит» №7 за 2021 г.).

Не знаю, какие анализы вы сдавали, но советую сдать на стафилококк. У моего брата была ужасная ситуация, долго не могли найти причину. Потом лег к больницу, там выявили стафилококк. Пролечили — и все прошло. Переливания тоже делали. Сначала они помогали, а через полгода все начиналось по новой.

Тамара, Челябинская обл.

Не обижайтесь на пожилых. Старость и вас догонит

Для Любови из Брянской обл., автора письма «У свекрови с осени не прекращается кашель» («Айболит» №12 за 2021 г.).

Милые девушки, женщины, ведь вы, пока молоды, не задумываетесь о старости, а она неизбежна и коснется каждого. Когда моя мать была старая и делала что-то не так, я указывала ей на это. Теперь поняла, что такое старость. Не обижайтесь на пожилых и не обижайте их! Старость вас догонит. Живите и здравствуйте. Не нравится — снимите жилье.

Попробуйте дать свекрови «Мукалтин». Этот препарат на травах, вреда не принесет, да и стоит недорого. Есть еще «Пертуссин». Я долго не могла избавиться от кашля (у меня бронхит), и только «Мукалтин» его успокоил.

Анна, Нижневартовск

Лечебная диета

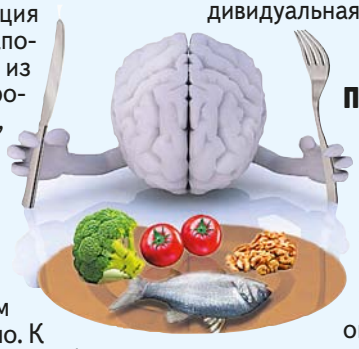
Энцефалопатия: что поможет мозгу

Энцефалопатия возникает из-за ухудшения работы системы кровообращения. Клетки мозга недополучают кислород и питательные вещества, а потому погибают. Поэтому при энцефалопатии в рационе должны быть те продукты, которые улучшают кровообращение, очищают кровь, обогащают ее, снижают уровень токсинов.

Основные правила диеты

* Употреблять пищу нужно несколько раз в день с интервалом в 2,5-3 часа, малыми порциями (объем не более 200-250 мл). Благодаря этому организм не зашлаковывается, а значит, не отравляет собственную кровь. Именно самоотравление нередко приводит к формированию стойкой энцефалопатии.

* Каждая порция пищи должна наполовину состоять из растительных продуктов — зелени, овощей, фруктов. Их можно употреблять в свежем и тушеном виде, жарить не рекомендуется.



* Перед сном есть не желательно. К утру организм должен быть отдохнувшим.

* Очень важно, чтобы в организме не было недостатка жидкости (это приводит к тромбообразованию и сгущению крови). А вот достаточное употребление воды, наоборот, способствует выведению вредного холестерина.

Какие продукты полезны при энцефалопатии

* Овощи и фрукты, богатые витамином С. Это цитрусовые, яблоки, болгарский перец, киви... Аскорбиновая кислота укрепляет стенки сосудов, обладает антиоксидантным действием, способствует насыщению крови кислородом.

* Зелень и овощи темного цвета.

* Растительные масла. Они благотворно действуют на эластичность стенок сосудов. Предпочтительнее оливковое и льняное масло. Но не забывайте о норме — 5-10 мл в сутки.

* Полезны кисломолочные продукты, крупы, бурый рис, морепродукты, нежирная рыба.

А вот белковые продукты, которые для здорового человека считаются очень полезными, в диету при энцефалопатии лучше не включать, так как при этом заболевании из-за белка в крови и стенках кишечника повышается уровень аммиака.

Более конкретные рекомендации по питанию может дать врач на основе биохимического анализа крови. При энцефалопатии нередко наблюдается гипо- или гиперкалиемия, повышенный уровень билирубина, глюкозы, кальция... На основании этого и корректируется индивидуальная диета.

Какие продукты под запретом

* Любой алкоголь в любых количествах вызывает проблемы с мозгом.

* Соли в рационе должно быть как можно меньше.

* Сладости, кондитерские изделия, богатые калориями и сахаром, шоколад.

* Пальмовое масло и все продукты, которые его содержат.

* Хлебобулочные изделия.

* Мясные полуфабрикаты и еда быстрого приготовления.

* Продукты, в состав которых входят пищевые красители и искусственные усилители вкуса.

* В блюдах не должно быть много перца и других приправ.

* Любая жирная пища. Опасен как жирный жареный кусок мяса, так и салат из свежих овощей, обильно заправленный растительным маслом.

* Тонизирующие напитки повышают давление. Причем одинаково — как крепкий зеленый чай, так и натуральный молотый кофе. Поэтому при нарушениях кровообращения на фоне гипертонии (гипертензивной энцефалопатии) эти напитки лучше исключить.

Соусы для заправки блюд, вредные из-за содержащихся в них соли, жиров, красителей, можно заменить натуральными маслами, йогуртами без добавок, натуральными томатными соусами, приготовленными самостоятельно.

В. К. Журавский, невролог, врач высшей категории

Сам себе доктор

■ ЗАЛЕЙТЕ 20 Г СУШЕНЫХ ЛИСИЧЕК 100 МЛ СПИРТА, НАСТАИВАЙТЕ 2 НЕДЕЛИ. ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА ПЕЙТЕ ПО ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ ПЕРЕД ЗАВТРАКОМ 3 НЕДЕЛИ.

■ ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СИНЯКА, ШЛЯПКУ БОРОВИКА ЗАЛЕЙТЕ ВОДОЙ, ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ ДВА ЧАСА И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ЕЕ НА НОЧЬ.

■ ОТ ВРОСШИХ НОГТЕЙ ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ТРУТОВИКА СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 8 ЧАСОВ. ОПУСКАЙТЕ ПАЛЕЦ В НАСТОЙ НА 20 МИНУТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 2 НЕДЕЛИ.

При гипертонии

Пастернак лечить мастак

При гипертонии лекарства приходится принимать всю жизнь. Но не меньшую помощь в лечении оказывают овощи, например пастернак.

В пастернаке полезны и вершки, и корешки, но чаще всего используют корнеплоды. Вот 2 полезных рецепта.

* Салат с яблоком и зеленью. Натрите корнеплод на мелкой терке и смешайте с одним-двумя нашинкованными яблоками. Добавьте по вкусу нарезанные репчатый лук, зелень укропа и петрушки, растительное рафинированное масло или нежирную сметану, соль. Салат можно есть регулярно, но, если принимаете настой пастернака, делайте перерыв на неделю.

* Лечебный настой. Залейте 5 ст. ложек измельченного корнеплода 0,5 л кипятка. Настаивайте ночью, утром процедите. Пейте по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой с 1 чайн. ложкой меда или сахара.

При лечении пастернаком снижается артериальное давление, успокаивается нервная система, уходит хроническая усталость, улучшается сон. И что важно — противопоказаний для такого лечения нет!

Съедобные антибиотики

В ОТЛИЧИЕ ОТ АПТЕЧНЫХ У НИХ НЕТ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ, ОНИ НЕ НАРУШАЮТ РАБОТУ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА, НЕ СНИЖАЮТ ИММУНИТЕТ.

■ **Чеснок.** Уничтожает вирусы и бактерии, выводит кишечных и других паразитов. Его можно добавлять в салаты, готовые блюда. Или приготовьте универсальный чесночный ликер для иммунитета: в прозрачную стеклянную емкость налейте три литра красного вина, киньте туда 12 зубчиков чеснока. Настаивайте две недели на окне. Принимайте по 50-100 мл в период простуд. Чеснок противопоказан при повышенной кислотности желудка, желчнокаменной болезни, гастрите, язве желудка или двенадцатиперстной кишки.

■ **Лимон.** Эффективное средство профилактики инфекционных заболеваний — лимонное молоко: к соку 1 лимона добавьте 1 стакан молока, 3-4 чайн. ложки сахара и взбейте миксером. Противопоказание — повышенная кислотность желудка.

■ **Корица.** Это не только природный антибиотик, но еще и отличный иммуномодулятор. Корица полезна при ОРВИ и простудах, поскольку обладает выраженным потогонным действием. Ее можно добавлять в чай вместо малинового варенья, например, или в горячее молоко. Противопоказания: беременность, склонность к внутренним кровотечениям, повышенная возбудимость.

■ **Мед и прополис.** Это сильные природные антибиотики, которые способны убить даже золотистый стафилококк. Для профилактики ОРВИ утром размешайте ложечку меда в стакане теплой воды, выпейте натощак. В течение дня можно съесть еще 3-4 чайн. ложки меда с чаем. Настойку прополиса для профилактики простуды (10 капель на стакан воды) принимайте три раза в день в течение 3-4 недель. Противопоказаниями к употреблению этих продуктов являются аллергия и диабет.

Знаете ли вы, что...

Самый сильный, по мнению ученых, природный антибиотик — это клюква. Ее экстракт эффективен даже против тех штаммов бактерий, которые стали устойчивы к традиционным антибиотикам. А еще клюква препятствует распространению бактерий Helicobacter Pilori, которые вызывают язву желудка.

Обедаем дома

Сытный фасолевый суп

1,5 стакана красной фасоли, луковица, полстакана ядер грецких орехов, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, соль, перец, укроп, петрушка, кинза.

Фасоль сварите. Половину оставьте в бульоне, остальную измельчите в пюре. Орехи тоже измельчите. Лук нашинкуйте и потомите на масле. Муку подсушите на сковороде, подлейте бульон от варки фасоли, перемешайте — получится соус для загущения супа. Соедините целую фасоль, пюре из фасоли, лук, орехи и соус. Влейте бульон, в котором варилась фасоль, добавьте соль и перец, доведите до кипения, добавьте зелень.

Нежные рыбные биточки

400 г хека, морковь, луковица, 150 г творога, яйцо, 4 ст. ложки муки, щепотки соли, щепотка перца, зубчик чеснока, 50 мл растительного масла.

Мякоть хека измельчите, добавьте яйцо, творог, чеснок. Снова измельчите. Морковь и лук нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на столовой ложке растительного масла. Смешайте зажарку с фаршем, солью, перцем. Смочите руки в воде и сформуйте из фарша заготовки котлет. Запанируйте их в муке. Жарьте на масле на умеренном огне 2-3 минуты, потом переверните и жарьте еще 4-5 минут под крышкой.

Грибной салат «Ёжик»

250 г корейской моркови, по 200 г куриного филе и маринованных шампиньонов, 150 г майонеза, 2 яйца, 100 г сыра, луковица, листья салата, маслины.

Очищенные яйца и сыр натрите. Лук порежьте на мелкие кубики, грибы и отварное филе — соломкой. На блюдо выложите в один слой листья салата. Майонез переложите в пакет со срезанным уголком. Выкладывайте салат слоями, придавая ему овальную форму: курица, майонез, грибы, майонез, лук, яйцо, майонез, сыр.Из сыра сформируйте мордочку. Покройте салат морковью со всех сторон, кроме мордочки. Глаза и носик оформите с помощью маслин.

Повышаем гемоглобин

Печёночный паштет

500 г куриной печенки нарежьте на небольшие кусочки. Добавьте измельченную морковь, поджаренный лук (овощей берите по 1-2 шт.), все потушите. За 10 минут до готовности добавьте соль, перец, 1-2 дольки чеснока. Остудите. Добавьте зелень, грецкие орехи (100 г), измельчите полученную массу с помощью мясорубки или блендера. Верхнюю часть паштета, чтобы не почернела, смажьте растительным маслом.

Гречневые котлетки

Отварите в подсоленной воде стакан гречневой крупы в соотношении 1:2,5. В мелко нарезанные морковь и лук (по 1 шт.) вбейте 2 яйца. Добавьте по 1 кофейной ложке специй — красного и черного перца, тимьяна. Всыпьте 2 ст. ложки муки, чтобы сделать смесь гуще. Все перемешайте. Сформуйте котлетки с помощью ложки. Поместите на противень и запекайте в разогретой до 200°С духовке до золотистой корочки.

В доме малыш

Печенье из манной каши

400 г манки, 300 мл воды, 100 г сахара, 100 г муки, 100 мл растительного масла, 15 г разрыхлителя, цедра 1 лимона, 30 г шоколада, щепотка соли.

Сварите густую манную кашу, немного охладите, всыпьте сахар и соль. Влейте масло, перемешайте. Всыпьте муку с разрыхлителем, перемешайте. В одну половину теста добавьте натертую цедру, в другую — кусочки шоколада. Скатайте небольшие шарики, обваляйте их в манке. Положите шарики на противень, застеленный пекарской бумагой, немного прижмите. Запекайте при 180°С примерно 30 минут.

Осень — время баклажанов

Баклажан на Востоке называют овощем долголетия. А все потому, что он благотворно влияет на сердце и сосуды, нормализует пищеварение и давление, выводит лишний холестерин.

МЯСНАЯ МУСАКА ПО-ГРЕЧЕСКИ

5 баклажанов, 2 луковицы, 500 г рубленого мяса , 4 помидора, 2 зубчика чеснока, оливковое масло, петрушка, соль, перец. **Для соуса:** 50 г сливочного масла, 30 г муки, 300 мл молока, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 яйца.

Баклажаны нарежьте кружочками. Противень смажьте маслом, выложите баклажаны и запекайте 15 минут при 200°С. Лук нарежьте и спассеруйте на масле. Добавьте мясо, посолите, поперчите, жарьте 10 минут. Помидоры мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс. Овощи и петрушку добавьте к мясу, тушите 20 минут. Для соуса обжарьте муку на сливочном масле. Влейте холодное молоко и, помешивая, тушите минут пять. Добавьте соль, перец, сыр, снимите с огня. Взбитые яйца влейте в остывший соус, перемешайте. В форму уложите слоями баклажаны и мясо с овощами (верхний слой — баклажаны), залейте соусом и запекайте 30 минут.

БАКЛАЖАНЫ ПО-АРМЯНСКИ

2 баклажана, 3-5 помидоров, луковица, 2 болгарских перца, по 1 чайн. ложке соли и лимонного сока, масло подсолнечное для жарки, зелень, 2 щепотки перца.

Очищенные баклажаны нарежьте шайбами. Посыпьте солью и оставьте на 30 минут. Лук нарежьте четвертькольцами. Баклажаны обжарьте на разогретом масле до румяности, лук — до прозрачности. Выложите в салатник лук, баклажаны, нарезанный соломкой перец, кружки помидоров. Полейте лимонным соком, посолите, поперчите. Посыпьте зеленью.

Кулинарные хитрости

● Когда варите свеклу, добавьте в воду 1 чайн. ложку сахара, а в конце варки — лимонную кислоту на кончике ножа. Это избавит овощ от земельного привкуса и позволит долго хранить вареную свеклу.

● При варке картофеля после закипания воды чуть приоткройте крышку. Это нужно для того, чтобы из клубней уходил крахмал — и тогда они не будут сильно развариваться и будут лучше держать форму.

● Чтобы фрукты и ягоды не разваливались в процессе варки варенья, нужно их варить очень быстро. Залить сиропом, проварить, а потом быстро остудить на ледяной бане — чтобы, остывая, они не переваривались.

Быстрые десерты

Сливочный салат из винограда

700 г винограда без косточек, по 125 г сметаны и сливочного сыра, 100 г ядер грецких орехов, ванилин, 1 ст. ложка сахара, мята. Соедините сыр и сметану. Добавьте ванилин, сахар. Перемешивайте, пока сахар не растворится. Орехи поджарьте, измельчите. Смешайте ягоды с заправкой и 2/3 орехов. Поставьте салат в холодильник на 30 минут. Украсьте орехами и мятой.

Шоколадный ирис со сгущёнкой и орехами

350 г темного шоколада, 400 г сгущенки, 1,5 стакана любых рубленых орехов, ванилин. Растопите на водяной бане шоколад и сгущенку. Добавьте орехи и ванилин. Выложите смесь в форму, застеленную пергаментом. Поставьте в холодильник, пока не затвердеет. После разрежьте на квадраты.

Как работает закон подлости

Почему бутерброд падает маслом вниз

Нет такого человека, у которого все и всегда идет по плану. Бывает, что планируешь какое-то событие, просчитываешь все мелочи, а потом — бах! — и все разбивается в прах. У падающего бутерброда, который случайно вывалился у вас из рук, есть ровно 50%, чтобы приземлиться маслом вверх. Но нет, он всегда падает маслом вниз. Такие случаи в народе называют законом подлости, который официально принято называть законом Мерфи.

Почему именно закон Мерфи?

Закон Мерфи звучит так: «Если есть вероятность, что может случиться какая-то неприятность, то она обязательно случится». История его появления такова. В 1949 году на американской базе военно-воздушных сил «Эдвардс» служил инженер по имени Эдвард Мерфи. Он работал над проектом, целью которого было выяснить максимально возможную перегрузку, какую способен выдержать человеческий организм.

Эдвард Мерфи

Однажды в процессе испытаний лопасти пропеллера заведенного самолета начали вращаться не в ту сторону — техники установили детали неправильно. По легенде именно в этот момент Эдвард Мерфи произнес фразу: «Если существуют два способа сделать что-либо, причем один из них ведет к катастрофе, то кто-нибудь изберет именно этот способ». После этого случая руководитель отдела взял за правило называть все подобные неприятные случаи законом Мерфи. Со временем это выражение попало в прессу и стало широко использоваться во всех сферах деятельности.

> ЗАКОН МЕРФИ ЗВУЧИТ ТАК: «ЕСЛИ ЕСТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ КАКАЯ-ТО НЕПРИЯТНОСТЬ, ТО ОНА ОБЯЗАТЕЛЬНО СЛУЧИТСЯ».

Классические законы Мерфи

* Все не так легко, как кажется.
* Все тянется дольше, чем можно ожидать.
* Если некоторая неприятность может произойти, то она обязательно произойдет. Более того: если могут случиться несколько неприятностей, то они все обязательно случатся и притом в самой неблагоприятной последовательности.
* Если заранее устранить все причины возможных неприятностей, то всегда найдется еще одна.
* Предоставленные сами себе события имеют тенденцию развиваться от плохого к худшему.
* Как только вы принимаетесь делать какую-то работу, находится другая, которую надо сделать еще раньше.
* Всякое решение плодит новые проблемы.

За прошедшие десятилетия были сформулированы сотни «законов подлости», которые относятся ко всем сферам жизни человека. Ведь это работает везде, этот закон универсален.

Житейские законы

* Если все идет хорошо, значит, вы что-то упустили.
* Если потеряли необходимую в хозяйстве вещь (очки, пульт от телевизора, блендер), найдете ее только тогда, когда купите новую.
* Когда выбросите чек из магазина, он понадобится.
* Первые 90% работы выполняются за 90% времени, отведенных на нее, а оставшиеся 10% работы занимают еще 90% времени.
* Чем дольше терпите плохое отношение к себе, тем больше плохого отношения получите.

Офисные законы

* Если опаздываете на работу, обязательно встретитесь нос к носу с начальником.

> У ПАДАЮЩЕГО БУТЕРБРОДА, КОТОРЫЙ СЛУЧАЙНО ВЫВАЛИЛСЯ У ВАС ИЗ РУК, ЕСТЬ РОВНО 50%, ЧТОБЫ ПРИЗЕМЛИТЬСЯ МАСЛОМ ВВЕРХ. НО НЕТ, ОН ВСЕГДА ПАДАЕТ МАСЛОМ ВНИЗ...

* Чем дальше до пятницы, тем дольше тянется рабочий день.
* Чем ближе вечер пятницы, тем выше риск, что за 10 минут до окончания рабочего дня на вас свалится срочная объемная работа.
* В принтере заканчиваются бумага и/или чернила в тот момент, когда нужно срочно распечатать документы для важного совещания.
* Чем усерднее вы работали над отчетом, тем больше вероятность, что начальник даже не прочтет его. Зато, если сделаете отчет спустя рукава, ошибки и небрежность непременно заметят.
* Когда нужно срочно записать данные, под рукой никогда нет ни одной ручки.
* Важные документы всегда валяются на виду, когда не нужны, но как только они понадобятся, их не отыщешь.
* Когда начальник неожиданно подходит к вашему рабочему столу, вы всегда заняты чем-то посторонним.

В чем причина популярности законов Мерфи

* Они учат быть начеку и помогают предотвратить возможные ошибки. Если при выполнении ответственного задания заранее знать, где подстелить соломку, это поможет избежать проблем.
* Снимают ответственность. Когда неприятность все же случается, всегда проще поверить в фаталистичность происходящего и перенести ответственность со своих плеч на нечто, что не в ваших силах.
* Помогают относиться к проблемам с юмором. Если поиронизировать над ситуацией, будет не так обидно из-за неудачи.

Почему это срабатывает?

Неужели любая ситуация обречена на провал? На самом деле это не совсем так. Основная причина того, что закон Мерфи работает, в избирательности человеческой памяти.

Вот пример. По пути на работу сломался автобус. Когда вы добираетесь в офис на важное совещание без приключений, едва ли запомните дорогу. Скорее, ваше внимание будет сфокусировано на предстоящей встрече. Но если в этот момент работа транспорта застопорится, случай точно останется у вас в памяти. И вы подсознательно будете ассоциировать эти два события: совещание и поломку автобуса. И то, что они наложились друг на друга, обретет в ваших глазах закономерность, благодаря которой проще всего объяснить произошедшее.

Ёшкин кот!

Автобус уезжает прямо из-под носа

Несколько законов подлости, связанных с общественным транспортом.

* Если опаздываете, автобус будет ехать медленнее и останавливаться на всех светофорах.
* Стоит закурить или спохватиться, что не можете найти проездной в карманах, автобус тут же приедет.
* Если пришли на остановку первым и дольше остальных ждете автобус, он остановится дальше или ближе, чем нужно, и люди, пришедшие позже вас, первыми пройдут в салон и займут сидячие места.
* Человек, последним зашедший в транспортное средство и вставший у дверей, всегда едет до конечной.
* Человек, с которым вы сели рядом, будет всю дорогу громко разговаривать по мобильному.
* Если пришли на остановку пораньше, автобус опоздает, но если припоздниться, он придет вовремя.

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 2.Цензор. 5.Буксир. 9.Зелье. 10.Желоб. 11.Мехи. 12.Ямка. 14.Авиа. 15.Литье. 17.Нагул. 18.Ларинголог. 20.Немота. 23.Ценник. 25.Бамбук. 26.Салки. 27.Аверс. 30.Кобура. 31.Фабрикат. 34.Тейлор. 35.Нотариат. 38.Постовой. 41.Рондо. 42.Титр. 43.Весло. 44.Арфа. 46.Сабо. 50.Ганди. 51.Грабеж. 53.Досада. 54.Ампула. 55.Милляр. 57.Напор. 59.Хлеб. 61.Фата. 62.Уран. 63.Бицепс. 64.Жаба. 65.Осот. 66.Тмин. 67.Скальд. 68.Розги. 70.Маугли. 72.Ноготь. 74.Покои. 76.Янтарь. 78.Гяур. 79.«Реал». 81.Гусли. 82.Натр. 84.Бордо. 85.Анофелес. 87.Токсикоз. 90.Оферта. 91.Экспресс. 95.Джерси. 96.Кумир. 97.Идеал. 98.Вахтер. 99.«Тойота». 102.Ангара. 105.Металлолом. 107.Перец. 108.Дамка. 109.Июнь. 110.Жгут. 112.Срез. 113.Колка. 114.Откуп. 115.Натиск. 116.Лайнер.

По вертикали: 1.Дефиле. 2.Цемент. 3.Нахал. 4.Рея. 5.Боа. 6.Сдвиг. 7.Ржание. 8.Ходули. 13.Манометр. 16.Блокада. 19.Рябина. 21.Молебен. 22.Алабама. 23.Царство. 24.Николай. 28.Скотина. 29.Драпеко. 32.Батат. 33.Капер. 36.Огранка. 37.Родина. 39.Трение. 40.Отоскоп. 45.Рукоплескания. 47.Беллетристика. 48.Кипятильник. 49.Транспарант. 50.Гам. 52.Жар. 56.Ивняк. 58.Обжиг. 60.Бут. 61.Фат. 67.Сип. 69.Инь. 71.Георгин. 73.Габрово. 75.Обилие. 77.Ренонс. 78.Гусенок. 80.Лишение. 82.Насос. 83.Рытье. 85.Алексей. 86.Фрамуга. 88.Индиана. 89.Зарубка. 92.Корвет. 93.Психолог. 94.Свирель. 100.Озеров. 101.Тициан. 103.Надзор. 104.Рекрут. 105.Манат. 106.Мерин. 110.«Жук». 111.Тыл.

Ехала к разлучнице как к врагу, а уезжала как друг

Всю дорогу я кипела от негодования. Думала: «Вот приеду домой к этой нахалке и все там порушу, а ее изуродую так, чтобы мать родная не узнала». Но когда увидела перед собой щуплую фигурку, воинственный дух угас.

— Так вот ты какая, Ангелина! А я думала — супербаба, коль мой муженек променял квартиру со всеми удобствами на этот деревенский дом, — первая фраза, которую я произнесла. — Войти хоть можно? А где же?..

— Толя уехал к моим родственникам. Вам чаю с дороги или кофе? А может, молочка?

Войдя в дом, я сразу стала обходить комнаты. Везде были порядок и чистота. Закончив осмотр, я уселась на диван и приступила к допросу:

— И чем это ты, милочка, приворожила моего суженого? Секретом каким владеешь?

— А вы у него спросите, — спокойно ответила хозяйка. — Я силой его не держу.

— Еще как спрошу! Имею право, пока я еще законная жена...

— Хотите облить меня грязью? Так ко мне она не пристанет. Если же приехали поговорить, милости просим.

— Хочешь знать, что мне надо от тебя? Я приехала за мужем. Чего ему не хватало со мной? Острых ощущений? Так получит их по полной, — кипятилась я.

— Толя жаловался, что он в семье был только добытчиком, а не мужем и отцом. Вечные упреки, ссоры. От них он и убежал, — услышала в ответ.

— Хватит! Раскудахталась! Что ты знаешь? Жаловался? А как поставить дочь на ноги, если денег не хватает? Небось, носишь ему в постель молочко из-под коровы, яичницу готовишь, сало жаришь?

Обидно стало. Да кто она такая?! Уцепилась за чужого мужика... Ангелина и не отказывалась. Да, много лет прожила без мужа, воспитывая детей. Да, соскучилась по ласке. Но если Толик захочет вернуться, не будет держать.

Если мужчина открывает дверь машины жене, значит, это или новая машина, или новая жена.

От ее спокойного тона я растерялась. Мне было б легче, если бы она оправдывалась, материлась, выгоняла меня. Но нет же, слишком правильная.

— Вы можете думать обо мне что угодно, — сказала Ангелина. — Но поесть надо с дороги...

Ела я не спеша, обдумывая ситуацию. Ничего путного не лезло в голову, но прежней злобы на соперницу не было. Предательские слезы полились из глаз.

— Ну успокойся, — стала утешать Ангелина. — Переночуешь у меня. Куда ты пойдешь на ночь глядя? И хочу сказать: Толя — хороший человек. Если останется со мной, то тебя не оставит без помощи.

Проснувшись рано утром, я нашла в своей сумочке клочок бумаги и карандаш и написала: «Я многое поняла. Желаю тебе счастья, ты его заслужила. Будешь в городе — заходи. Храни тебя Господь! Татьяна».

Татьяна Н.,
Рязанская обл.

■ СЕНТЯБРЬ — ЭТО ТАКОЙ МЕСЯЦ, КОГДА НЕ ПОЙМЕШЬ, КТО БОЛЬШЕ ДУРА — ТА, КОТОРАЯ ЕЩЕ В БОСОНОЖКАХ, ИЛИ ТА, КОТОРАЯ УЖЕ В САПОГАХ.

■ НЕПРАВИЛЬНО ГОВОРИТЬ: «У ЖЕНЩИНЫ ВЫДАЛОСЬ ПЛОХОЕ УТРО». ПРАВИЛЬНЕЕ «УТРО НЕ ЗАДАЛОСЬ У ВСЕЙ СЕМЬИ».

Мне кажется, это души покойных встречаются друг с другом

Мои родители в конце жизни сильно разругались, да и в молодости жили не очень. Разных людей свела судьба и не отпускала друг от друга. Вместе им было плохо и порознь тоже. Отец ушел раньше, и мама попросила, чтобы ее похоронили подальше от него. Боялась, что и на том свете сцепят вместе. Я выполнила волю матери. Отец похоронен со своими родителями, а мама лежит рядом со своей родней. Справа от мамы могила, где похоронена семейная пара. Она ушла раньше, муж — следом за ней. Полгода всего продержался. Я не знаю истории их любви, но догадываюсь. Так вот, на их могилу часто прилетают два голубка! Один сидит на ограде, а другой переступает с одного памятника на другой. Мне кажется, это души покойных встречаются друг с другом. Всегда вижу птиц и плачу. Бывает же вечная любовь!

Антонина,
Ростовская обл.

Все бабы считают, что мужики им должны

Вот любят бабы заявить, что им все мужики должны. Должны заботиться, обеспечивать, на руках носить, все капризы исполнять. А за что? Стирает мне давно машинка, готовит мультиварка, развлекают футбол, игры компьютерные и встречи с друзьями. В постель со мной легла? И в чем тут уникальность? Сейчас затащить в постель женщину нет проблемы. Так зачем мне жениться? Чего такого вы мне можете дать, чтобы я вам все свое отдал? Мужчинам, помимо всего прочего, нужны душевность, понимание, поддержка. Ничего сверхъестественного не просим. Отношения — это взаимный обмен. Не ты — мне, я — тебе, а на добровольной основе делишься всем без остатка и хочешь отдать еще больше. Но когда собой торгуют, предлагая секс, готовку, уборку как нечто бесценное и требуя за это высокие дивиденды, то это вы, барышни, с дуба рухнули. Я на такое не согласен.

Михаил, Пенза

Для вас, мусью

ЕСЛИ ОТЛИЧНО ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ СВОЮ ИЗБРАННИЦУ В РОЛИ БАБУЛИ С ПИРОГАМИ И СОЛЕНЬЯМИ, НА ВЕЛИКЕ С САЖЕНЦАМИ ИЛИ С ТРУБКОЙ И ГАДАЛЬНЫМИ КАРТАМИ, БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ: ВОТ ОНО! ОНА ТА САМАЯ И ЕСТЬ.

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
ТИПОГРАФИЯ
■ НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
■ БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
■ БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
kiptip26 kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru
24-40-34, 24-36-41

Кизил прибавит сил

Рекомендуем

НА КАВКАЗЕ ГОВОРЯТ, ЧТО ЕСЛИ ВО ДВОРЕ ДОМА РАСТЕТ КИЗИЛ, ТО НИ ДОКТОР, НИ КОСМЕТОЛОГ НЕ НУЖНЫ.

■ **Вместо кофе по утрам.** Косточки кизила с успехом могут заменить кофе. Они прекрасно тонизируют и восстанавливают силы. Чтобы приготовить бодрящий напиток, подсушенные на сковороде косточки измельчите в порошок и варите как обычный кофе.

■ **Для укрепления иммунитета.** Закипятите 0,5 л воды, добавьте 20 ягод кизила, томите на слабом огне 30-40 минут. Дайте настояться 30 минут. Процедите, добавьте сахар по вкусу. Пейте по 80 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс — 7-9 дней. Также для укрепления иммунитета отлично подходит чай с листочками кизила.

■ **Маска от морщин.** Смешайте по 30 г кизила и мякоти банана и по 10 г измельченных овсяных хлопьев и картофельного крахмала. Дайте настояться 3-5 минут. Нанесите маску на лицо на 30 минут, смойте теплой водой. Маску лучше использовать утром и вечером. Эффект появится уже через 5 дней. Если кожа сухая, вместо крахмала и хлопьев добавьте 1 ст. ложку оливкового масла.

ПОТРЯСАЮЩАЯ ФИГУРА — ЭТО КОГДА ЕСТЬ ЧЕМ ПОТРЯСТИ, А НЕ ПОГРЕМЕТЬ!

Пригодится

● **Чтобы придать красивую форму непослушным бровям.** Нанесите на них тонкий слой гигиенической помады. Лучше всего справляются с задачей бальзамы на основе вазелина. Если в составе помады есть витамины и полезные экстракты, еще лучше — от этого брови становятся красивее и гуще.

● **Как увеличить губы без инъекций?** Трижды в день делайте минигимнастику для губ. Подхватите и зажмите пальцами верхнюю губу. Затем начинайте ее опускать, создавая сопротивление пальцами. Повторите то же самое с нижней губой. Выверните верхнюю губу одной рукой, придерживая ее пальцами, а второй рукой прижмите уголки рта к верхним зубам. Верните верхнюю губу в естественное положение, пальцами создавая сопротивление. Повторите упражнение 15 раз.

Мне уже за 60, а седых волос почти нет

Мои бабушки прожили долгую жизнь — каждая больше 80 лет. А седых волос ни та, ни другая не нажили. Потому что после мытья ополаскивали голову отваром крапивы. Я тоже делаю это, и седых волос у меня почти нет, хотя уже за 60. Кроме полоскания, втираю крепкий отвар. Готовлю его так: заливаю 2 ст. ложки сухой крапивы 1 л холодной воды. Кипячу 20-30 минут, затем процеживаю, остужаю и втираю в кожу головы каждый день. Волосы не только не седеют, но становятся мягкими, густыми и хорошо растут.

Е. Петрова, Оренбургская обл.

Когда есть время, балую себя шоколадной ванной

Это тот случай, когда сладкое лакомство однозначно идет на пользу фигуре. Беру 200 г натурального какао-порошка и развожу его в 1 л очень горячей, почти кипящей воды. Смесь выливаю в наполненную ванну и расслабляюсь в ней 15-20 минут. Процедура повышает настроение, прекрасно питает кожу. На ней долго сохраняется аппетитный шоколадный аромат. Плюс это еще и отличная профилактика целлюлита.

Анжела, Кировская обл.

Уроки стиля

■ ОБУВЬ, ПОДОБРАННАЯ В ТОН БРЮКАМ, ЗРИТЕЛЬНО УДЛИНИТ НОГИ.

■ ЕСЛИ НАДО ДОБАВИТЬ ЖЕНСТВЕННОСТИ В ОБРАЗ, ТО ЮБКА ДЛИННЕЕ КОЛЕНА НА ДВЕ ЛАДОНИ СДЕЛАЕТ СВОЕ ДЕЛО.

■ НЕ СОЧЕТАЙТЕ БОЛЕЕ ТРЕХ ЦВЕТОВ В ОДНОМ НАРЯДЕ.

Вы просили рассказать — ***На приёме у диетолога***

После отпуска худеем

НЕ НАВРЕДИТ ЛИ ТАКОЙ КОКТЕЙЛЬ?

Говорят, для восстановления формы надо пропить курс коктейля: сироп шиповника «Холосас», изюм и сенна. За 1,5 месяца можно похудеть на 5 кг. Насколько это безопасно?

М. Николаева, Хакасия

Если хотите похудеть, ваша цель — избавиться от жировой ткани. А такой коктейль приведет лишь к сильной диарее. Ведь в его состав входит желчегонное — «Холосас» — и слабительное — сенна. Вес и объемы могут уменьшиться, но не обольщайтесь — это просто уйдет вода. Такое обезвоживание будет кратковременным. Но главное — с водой выводится калий, а он необходим для нормальной работы сердца. И даже изюм, в котором содержится калий, не компенсирует его потерю. А прием желчегонных препаратов может вызвать обострение желчнокаменной болезни. Вы уверены, что у вас нет камней в желчном пузыре? Поэтому худеть таким способом не стоит.

ЕМ ОВОЩИ И ПЬЮ СЛАБИТЕЛЬНОЕ

В отпуске набрала лишние килограммы. Ела много и все подряд. Чтобы избавиться от них и просто почистить организм, уже 2 недели ем только сырые овощи и пью легкие слабительные. Правильно ли я делаю?

Татьяна, Ростовская обл.

Организм не старая кухонная плита и не нуждается в чистке. С токсинами и шлаками он в силах справиться самостоятельно. Если хотите похудеть, включайте в свой рацион овощи, и не только сырые — полезны любые. А также ешьте крупы долгого приготовления, хлеб из муки грубого помола. Так вы получите необходимое количество клетчатки для нормальной работы кишечника. Не забывайте о ежедневной порции кисломолочных продуктов — йогурте, кефире пониженной жирности. Должно быть и достаточно жидкости — не меньше 1,5 л в день.

А вот к слабительным прибегать не стоит. Если нет запоров, то они не нужны. Самовольный прием может привести к обезвоживанию организма, нарушению моторики кишечника и другим неприятным последствиям.

НА ОТДЫХЕ РАССЛАБЛЯЮСЬ...

Перед отпуском стараюсь привести себя в форму и худею на 2-3 кг. Но потом на отдыхе расслабляюсь и возвращаюсь домой с плюсом в 5 кг. Как быстро сбросить эти лишние килограммы?

О. Еременко, Сургут

Как правило, чтобы быстро сбросить вес, человек начинает мало есть. Резко ограничивать себя в питании, а уж тем более голодать после пиршеств не советуем. Самое правильное — провести кефирные или овощные разгрузочные дни. Можно их чередовать, но не более 1-2 разгрузочных дней в неделю. Чаще не стоит — это большой стресс для организма. В течение кефирного дня нужно выпить 1 л кефира жирностью 1% (по 1 стакану через равные промежутки времени). Всего должно быть 5 приемов пищи. По желанию можно добавить тертый огурец — по 100 г в каждый стакан. В другие дни нужно придерживаться правильного питания. Исключите из рациона жирное, мучное, сладкое. Пейте больше воды, компотов. Ваш организм потерял много влаги от соленой и хлорированной воды, жирной и соленой пищи, алкоголя. И, конечно, полезно больше ходить и даже работать в саду — в выходные. Это улучшает обмен веществ, что неизменно сказывается на снижении веса.

И. Н. Грибанова, диетолог

Может, расторопшу заварить и почистить печень?

Вернулась домой из отпуска и никак не могу прийти в себя. Чувствую слабость, сонливость, неприятные ощущения в правом боку. Может, какими-нибудь травами полечиться? Вроде расторопша помогает очистить печень...

Олеся, Московская обл.

Чем точно не стоит заниматься, так самолечением. Никаких трав, в том числе расторопши, не принимайте. Вначале обследуйтесь на гепатиты, сделайте биохимический анализ крови, УЗИ органов брюшной полости. Пока не будет ясен диагноз, исключите все жареное, приготовленное во фритюре, алкоголь, копченое, острое, жирное, кондитерские изделия. Питайтесь часто, небольшими порциями. Полезна овсяная каша на воде, подсушенный белый хлеб, паровые тефтели из курицы, печеные яблоки.

Солнечный
Питомник растений

✔ Питомник растений «Солнечный» – это уникальное семейное предприятие с 23-летним опытом выращивания высококачественного посадочного материала.

✔ Предлагаем вам качественные, устойчивые и урожайные сорта саженцев **без ПРЕДОПЛАТЫ!**

✔ Собственное производство позволяет держать минимальные цены на саженцы с очень высоким качеством. Мы с любовью выращиваем каждый саженец, окружая его заботой и вниманием. Именно из таких растений и получается по-настоящему роскошный сад, который радует всю семью.

Персик, 450 руб.

ИНЖИРНЫЙ САТУРН. У этого сорта сильнорослые деревья с крепким иммунитетом. Они отличаются повышенным уровнем морозостойкости и высокой урожайностью. Плоды появляются во второй половине августа. Кожица у них жёлтая, с красным румянцем. Внутренняя часть характеризуется сочностью и сладостью, в ней расположена мелкая косточка. Вкусовые качества по пятибалльной дегустационной шкале оценены в 5 баллов. Плоды хорошо переносят перевозку и имеют красивый товарный вид.

Вишня, 400 руб.

ВСТРЕЧА – (кустовая). Лучший в своем роде сорт и поэтому очень популярный среди садоводов. Гармонична и эффективна во всем. Плодовые деревья кустовидные, невысокого роста – до двух метров, имеют шаровидную густую крону. Очень хорошо адаптированы к зимним морозам и засушливому климату. Ягоды крупные, темно-красного цвета, приятного десертного вкуса, обладают хорошей транспортабельностью. Мякоть тающая, сочная, косточка легко отделяется, кожица тонкая.

Смородина, 350 руб.

НЕНАГЛЯДНАЯ – оправдывает свое название. Ее темно-красные блестящие плоды украшают компактные кусты. Этот сорт выведен не так давно. Но его успели полюбить садоводы. Он не требует кропотливого ухода и приносит щедрый урожай. Высокозимостойкий сорт. Свежие ягоды – это превосходный десерт. Из них получают прекрасное варенье и сок. При простуде это незаменимый потогонный препарат.

Жимолость, 350 руб.

МОРЕНА. Плоды ароматные и очень крупные. Форма ягоды удлиненно-цилиндрическая. Вкус десертный кисло-сладкий, без горечи. Кожица тонкая. Урожайность высокая. Для повышения урожайности рекомендуется совместная посадка с сортами-опылителями: Амфора, Нимфа.

Актинидия, 500 руб.

ИЗЮМНАЯ. Представляет собой лиану пышной кустовидной формы с густой, пестрой листвой. Вьющиеся побеги грациозно обвивают опоры и шпалеры, делая из любого участка истинный образец живописности. Растение не болеет и не страдает от вредителей, очень зимостойкое, а при правильном уходе не доставит абсолютно никаких проблем. Плоды очень вкусные, со сладкой, сахарной мякотью, очень похожей на свежие ягоды клубники и винограда. Аромат приятный фруктовый, ананасовый, подчеркивающий вкус. Масса каждой ягоды 3-5 грамм. Из них получаются превосходные варенья и напитки, а их употребление в свежем виде – отличная замена традиционным десертам. Прекрасно подойдет для опыления сорт Атлас.

Яблоня, 500 руб.

КОЛОНОВИДНАЯ ВАЛЮТА. Скороплодность сорта очень высокая, однолетние саженцы цветут и плодоносят в первый же сезон (в год посадки). Продуктивность очень высокая. Высокие вкусовые и товарные качества плодов, быстрое вступление в плодоношение и высокая продуктивность на фоне отличной экономичности места под посадки обеспечили сорту высокую популярность среди любителей-садоводов. Плоды средней величины, по форме округлые. Кожица довольно тонкая, но плотная, с небольшим глянцевым отливом. Основной окрас яблок – золотисто-желтый, покровная окраска выражена по бокам в виде привлекательного красного румянца. Вкус яблок десертного типа, больше приближен к сладкому, кислинка едва ощущается. Мякоть белоснежного цвета, очень сочная, ароматная.

Малина, 350 руб.

ДЖОАН ДЖИ – новый, очень перспективный ремонтантный сорт. Плоды крупные, имеют ширококоническую, немного ребристую форму и просто великолепный ярко-красный, с темным проблеском окрас. Мякоть сочная, плотная, обладает удивительным сладковато-кислым вкусом и насыщенным фруктово-земляничным ароматом. Кустарник высокоурожайный, плодоношение регулярное каждый год. Устойчивость к сильным холодам отличная. Побеги обладают высоким иммунитетом к болезням, мучнистая роса и грибковые инфекции сорту не страшны. Малина Джоан Джи районирована для разведения по всем регионам России.

Кизил, 500 руб.

СЕМЕН. Удивительное деревце с компактной, но густой кроной овальной формы, может порадовать своих поклонников сочными плодами во время осеннего сбора урожая. Отлично переносит зимние холода и летние периоды засухи. Устойчив к заболеваниям и вредителям. Плоды кизила имеют грушевидную форму, масса которых приблизительно 8 г. Окрашены они в темно-красный цвет с глянцевой плотной кожицей. Мякоть костянки плотного характера. Вкус кисло-сладкий с типичным ароматом. Созревает грушевидный сорт кизила в конце августа, после чего широко используется для консервирования, приготовления варенья и различных напитков.

Роза, 450 руб.

ДОЛЬЧЕ ВИТА. Любой искушённый цветовод будет в восторге от розы сорта Дольче Вита, ведь это растение как нельзя лучше вписывается в ландшафт даже самого необычного сада. Приятный молочный цвет с ненавязчивой кораллово-розовой каймой создаст незабываемую романтическую картину в вашем цветнике. Небольшой классический бутон раскрывается вихрем нежных махровых лепестков, что формируют цветок размером до 10-12 см в диаметре. Эта роза практически никогда не распускается до конца, а потому держит упругую форму на протяжении длительного времени. Куст до 80-100 см в высоту. Роза имеет лёгкий, ягодный аромат, напоминающий смесь черники и клубники со сливками. Цветок не требователен к уходу и практически не болеет, что делает розу Дольче Вита желанным приобретением для вашего цветника.

Гортензия, 500 руб.

ПОЛАР БИР – один из самых удачных декоративных сортов растения. Растение имеет соцветия в виде плотных, компактных конусов, размер которых достигает 40 см. Они цветут крупными цветками. Кусты вырастают до 2 м высотой, достигая в объеме более 1,5 м. Сильные жесткие ветви не склонны к обламыванию. Продолговатые листья имеют насыщенную зеленую окраску, осенью они желтеют. Цветы очень крупные. Вначале они имеют фисташковый оттенок, в разгар цветения – нежно-белые, а при отцветании становятся розоватыми. Сорт отличается неприхотливостью в уходе, очень высокой морозоустойчивостью, отличной сопротивляемостью к заболеваниям.

Глава крестьянского (фермерского) хозяйства Иноземцева Елена Александровна, ОГРН 319344300016682.

Заказ можно оформить:

по телефонам:
8-800-600-53-24
(звонок бесплатный)
8-905-393-21-11
8-937-091-98-87
каждый день по будням с 8.00 до 18.00, суббота, воскресенье – выходной.

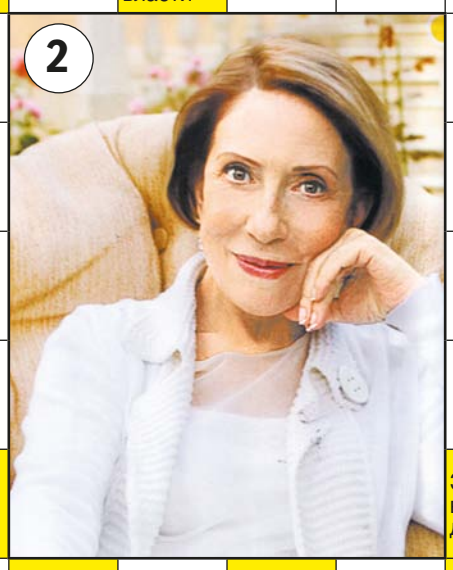
Через интернет-магазин
www.solar34.ru

Отправить письмо по почте на адрес:
404011, Волгоградская область, Дубовский район, с. Пичуга, ул. Московская, 59. Всю необходимую информацию и полный каталог растений вы можете найти на нашем сайте www.solar34.ru

Заказы принимаются с 01.07.2021 г. Отправка заказов с саженцами производится в осенний посадочный сезон (начало октября) 2021 г. Также можно заказать БЕСПЛАТНЫЙ каталог растений ОСЕНЬ-2021 по телефону или написать письмо с просьбой выслать каталог. Доставка посадочного материала осуществляется Почтой России наложенным платежом без предоплат!

РЕКЛАМА 000413

Жажда ненужных знаний
Выпивка на «ты»
Почерк в газете
Обращение к Баттерфляй
«Дресс-код» лаборанта
Ответ генералу
Чему вас только там учили!
Ночной город на стене спальни
Курорт в Латвии
Слуга Великого Нехочухи
Настроение «с огоньком»
Третья нога джентльмена
Дворянин в Англии
Комедия с Раневской
Мысль для показа
Лошадиный темп туристов
Паслёновый плод
Утка на Севере
Пояс для бочки
Соединен паромом с Дувром
Крыша обсерватории
Сеновал или дровяник
Гремучая утварь хозяйки
Держатель резца в станке
Штормящая ванна
Дойный орех
«Тренажерный зал» на селе
Железный кулак власти
Кровать без заявок на удобства
Труффальдино из...
Великовозрастное...
Сонное состояние
Работник с жерновами
Тягостный балласт
«Стимул» для лошади
Отставший от жизни палец
Жужжащее общежитие
Галочка у пуловера
Буквы, набегающие друг на друга
Здравница
Кличка низкорослого
Костюм для мима
Чуланчик в магазине
Пыль в мангале
Этуш в роли дантиста
В коня корм
Дитя двух рас
«Щекастая» косметика
Пухлый малыш
Предел выработки движка
Аромат грозы
И Бульба, и Шевченко
«Трогательная» часть двери
Молчаливый «привет»
Селедка-лилипут
... — лучший повар (посл.)
Вестибюль
Фильм «В бой идут одни...»
...и Петров
Побеги клубники
Снаряд для серсо
Да на нем пахать можно!
«Упоение» для вампира
Кружка в клетке
«Добрый» зверь
Тип закусочной



Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

«Чему бы жизнь нас ни учила, но сердце верит в чудеса», — писал Тютчев. Вот и я в свои 62 года верю, что все-таки встречу родственную душу. Мне нравятся люди открытые, позитивные, понимающие, ответственные, к каким отношу себя и я. Только для серьезных отношений жду звонка от мужчины моего возраста. У меня был один брак длиною в четверть века, который давно закончился разводом. Впрочем, я о том никогда не жалела. Может, поэтому и хронических болячек не нажила. Многое умею по хозяйству. Буду вам хорошей помощницей и собеседницей, ведь я доброжелательная, порядочная, с высшим образованием. Ни детьми, ни кредитами не обременена. Ну что поделать, верит сердце в чудеса...

Мужчины, если женщина пишет вам: «Я сегодня хочу с тобой поговорить», отвечайте: «Да, я тоже!» Нервничать должны оба.

Людмила, Самара, тел. 8-962-470-08-12

***

Мне 50 лет, инвалид II группы с детства (растянутая речь). Живу в частном доме, сейчас идет ремонт. Очень люблю детей, а еще кошек, собак и путешествовать. Для совместного проживания на моей территории хочу познакомиться с мужчиной моих лет или немного старше. Звоните, если согласны на переезд.

Татьяна, ул. Крестьянская, 194, Майкоп, Адыгея, 385000, тел. 8-952-829-00-15

***

Познакомлюсь с русским, одиноким, неполным, несудимым мужчиной 64-68 лет из Ставрополя, обеспеченным жильем. Мне 64 года, вес 80 кг, рост 160 см.

Без подписи, Ставрополь, тел. 8-903-415-63-31

***

Мечтаю встретить умного, образованного, доброго, надежного, заботливого, духовно развитого мужчину для создания семьи. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить. Мне 44 года, рост 164 см, вес 74 кг. Преподаватель английского языка в детском саду.

Лиля, Волгоград, тел. 8-919-987-18-11

***

Мне 47 лет, рост 170 см, инвалид II группы. Надеюсь встретить честного, понимающего и порядочного мужчину 48-56 лет, только городского жителя Кавказских Минеральных Вод. Из других регионов прошу не беспокоить — мне подходит только климат КМВ. И еще важно, чтобы мужчина жил самостоятельно, был справедливым, честным, работящим, без вредных привычек и не ревновал, а понимал и хотел, чтобы у него была жена и семья. Других прошу не звонить.

Ирина, Ставропольский край, тел. 8-928-230-38-74

МУЖЧИНЫ

Мне 84 года, рост 180 см, вес 65 кг. Ищу вторую половинку — простую женщину 78-85 лет. Сам жилья не имею, все подарил детям. В теплое время года живу и работаю на даче, а зимой снимаю в жилом районе жилье. Не курю, не пью, без дела не сижу. Много читаю, утром и вечером делаю зарядку, перед сном гуляю. Увлекаюсь скандинавской ходьбой и прогулками на велосипеде. Еще пою в хоре «Русская песня». Вместе мы ходим на танцы. Жду звонков от женщин только из Энгельса, Саратова, Ангарска (Иркутская обл.).

Виталий, Энгельс, Саратовская обл., тел. 8-950-135-80-39

***

Для создания семьи познакомлюсь с одинокой, независимой женщиной 55-65 лет, рост и вес неважны, можно с небольшой инвалидностью (общее заболевание), свободной от всех забот, — без детей, внуков. Вы — без вредных привычек, материально независимая, со спокойным характером, хорошая хозяйка, умеющая вести дом и создавать уют. Медицинские навыки приветствуются. О себе: мне 67 лет, рост 175 см, вес 85 кг, инвалид II группы (общее заболевание). Вредные привычки в меру, уравновешенный, независимый, по характеру спокойный. Алчных, корыстных прошу не беспокоить.

Без подписи, Саратов, тел. 8-937-261-48-12, звонить с 18 до 21 часа

***

Мне 49 лет, рост 175 см, вес 70 кг. Одинокий, мастеровой, добрый. Познакомлюсь с одинокой женщиной, можно из сельской местности.

Без подписи, Краснодар, тел. 8-938-430-86-39

***

Совершенно одинокий пенсионер, 67 лет, рост 178 см, вес 60 кг. Без родных, близких и друзей. Хочу найти для совместного проживания такого же одинокого человека и породниться с ним. Не важно, кто это будет, — мужчина, женщина или пожилая семейная пара, можно с незначительной инвалидностью. Ведь вместе прожить легче. И чтобы оставшаяся жизнь прошла во взаимопонимании, уважении, в спокойной обстановке и друг для друга. Себя не хвалю и не навязываюсь, батраком быть не собираюсь, а в дом престарелых не хочется. Жду предложений из городов и поселков Саратовской области по берегам Волги.

Анатолий, Саратов, тт. 8-927-154-32-15, 8-987-376-53-49

«Целый ад в одном слове «одиночество»...

Так сказал Виктор Гюго. И я с ним полностью согласна. Когда твой возраст перешагнул определенный рубеж, когда уже без аптеки не проживешь, когда некому подать кружку с водой или некому набрать номер скорой помощи, особенно чувствуешь этот ад. Я хочу избежать этого, поэтому ищу друга в лице доброго, честного, порядочного мужчины до 75 лет, материально обеспеченного и относительно здорового, с которым было бы комфортно доживать оставшуюся жизнь. Мне 60 лет, невысокого роста, к полноте не склонная. Веду здоровый образ жизни, полна энергии и оптимизма. Честная, порядочная, с чувством юмора. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Анастасия, Ставропольский край, тел. 8-988-749-30-40, звонить после 18.00

Знаете ли вы, что...

ПАРЫ, КОТОРЫЕ ИЛИ СЛИШКОМ ПОХОЖИ, ИЛИ, НАОБОРОТ, СЛИШКОМ РАЗНЫЕ, НЕ МОГУТ ДОЛГО БЫТЬ ВМЕСТЕ. ВСЕГДА ДОЛЖНА БЫТЬ ПРОЧНАЯ ОСНОВА ДЛЯ СХОДСТВА И ТО, ЧЕМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ ДРУГ У ДРУГА.

Кавалер оказался запойным алкоголиком

Прочитала в «Айболите» №8 за 2019 г. письмо Тамары из Челябинской обл. «Каждый мечтает согреться любовью» и решила рассказать свою историю.

Познакомилась в интернете с мужчиной, общались по телефону. Он стал приглашать к себе. Долго не соглашалась, но потом решилась. Неделю собиралась, обдумывала, покупала продукты и набивала баул — ведь ехать в другой город. Когда его увидела, обомлела: внешность пропитая, но чистый, выбритый и трезвый.

Если начинать с самопожертвования ради того, кого любите, можно закончить ненавистью к нему.

Начались наши встречи. Я всегда привозила продукты, так как ехала на несколько дней. Везла вагон и маленькую тележку. А он оказался запойным алкоголиком. Как только уезжала, брал продукты и обменивал их на спирт. С моим появлением его жизнь, конечно, изменилась в лучшую сторону. Раньше надо было к матери ходить обедать. Но сначала приходилось поработать, иначе не накормили бы. А тут спирта наберет, придет домой — а там закусь какая хочешь.

В очередной раз приехала, а его на автовокзале нет. Хотя в дороге разговаривали, собирался меня встретить. Потом, правда, перестал отвечать. На 15-й звонок сказал что-то невнятное и отключился. Домой вернуться не могла — последний автобус ушел. Ночевать негде. Поехала к нему. Дверь открыл минут через десять. Спал в пьяном угаре, двух слов связать не мог. Попросил, чтобы не уезжала, и снова уснул. Я села у окна и задумалась: зачем езжу к нему? Ведь заслуживаю лучшего. В тот момент уже твердо знала, что эта поездка будет последней.

Просидела у открытого окна до ночи. На улице лето... Вдруг он резко подскакивает, несется ко мне, хватает сумку и хочет выкинуть в окно. Как я успела выхватить ее, не знаю. А он кричит: «Кто у нас был? Сумка у тебя другая! Кто подарил?» Я объясняю, что никто не приходил, в ответ начались крики и оскорбления, мол, я такая-сякая, сижу у окна и развлекаюсь, проходящим мужикам подмигиваю. Потом начал хватать за руки. Я его оттолкнула и бросилась к входной двери. Вдогонку полетели привезенные мной батоны, колбаса, сыр, майонез, кетчуп...

На улице я поплакала — ночевать негде, а еще и сумка с деньгами осталась в квартире. У меня был телефон его сестры. Позвонила, рассказала все. Она приехала. Вместе зашли, забрали сумку. У нее я и переночевала, а утром уехала. Звонка не ждала.

... Он позвонил через неделю, объяснял, что стыдно, просил простить, потому что любит и без меня не может, и сказал, что с этого дня бросил пить. Захочу — закодируется, устроится на работу. Пригласил к себе на день рождения. Я ответила, что, если ехать, придется везти два баула с продуктами и еще один с подарками. Изменившимся голосом он говорил, что ему ничего не нужно, только я, что боится потерять меня... Я ответила, что не приеду. Он обиделся. Ведь для него закончилась бесплатная доставка продуктов. Звонил много раз, но я всегда отвечала: «Не приеду, не звони!»

На этом все. Понимаю, что читатели меня осудят. Надо же было такого дурачка найти?

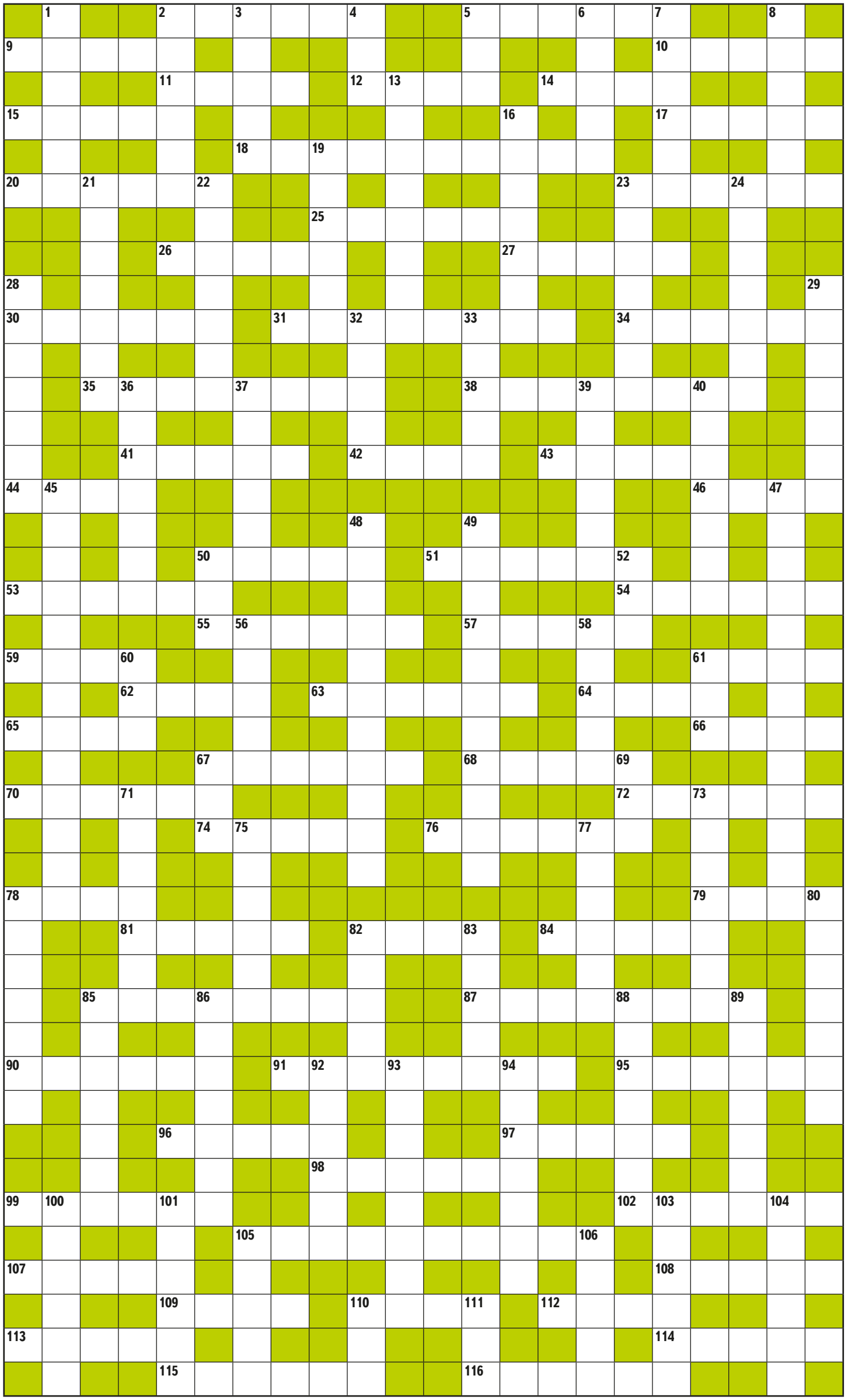
P. S. Пользуясь случаем, хочу найти друзей по переписке. Кому одиноко, пишите!

Наташа, а/я 672, п/о №10, Кемерово

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Надсмотрщик над литераторами. **5.**Тягач для судна. **9.**Приворотное варево колдуньи. **10.**Длинная впадина для стока. **11.**Середина баяна. **12.**Милое углубление на щечке. **14.**Письмо самолетом. **15.**Изготовление чугуна. **17.**Прибавка в весе у бычка. **18.**Специальность врача. **20.**«Дефект» дозвукового кино. **23.**Ярлычок со стоимостью. **25.**Дебри, облюбованные пандой. **26.**Детская подвижная игра. **27.**Лицо монеты. **30.**Чехол пистолета. **31.**Готовый к использованию продукт. **34.**Элизабет из Голливуда. **35.**Удостоверяющая сделки контора. **38.**Милиционер на перекрестке. **41.**Перо с тупым концом для писания тушью. **42.**Подпись под кадром. **43.**Гребной шест с лопастью. **44.**Струнный инструмент . **46.**Башмаки на деревянной подошве. **50.**Индира, дочь Джавахарлала Неру. **51.**Отбирание кошелька. **53.**Чувство из-за неудачи. **54.**Запаянная склянка из аптеки. **55.**Баба-яга советского кино. **57.**Сила струи из-под крана. **59.**«Всему голова» от пекаря. **61.**Головной убор невесты. **62.**Топливо в ядерном реакторе. **63.**Мышца напоказ. **64.**Земноводное с бородавчатой кожей. **65.**Сорняк — бич огородов. **66.**Пряность для булки. **67.**Исландский бард. **68.**Орудие наказания из кустов. **70.**Герой «Книги джунглей». **72.**Пластинка на пальце. **74.**Барские апартаменты. **76.**Окаменевшие «слезы» сосны. **78.**Иноверец у мусульман. **79.**Гранд испанского футбола. **81.**Бренчалка Садко. **82.**Щелочь едкий.... **84.**Центр виноделия во Франции. **85.**Разносящий малярию комар. **87.**Недомогание беременной. **90.**Предложение в бизнесе. **91.**«Безостановочный» поезд. **95.**Остров в Ла-Манше. **96.**Дима Билан для юных фанаток. **97.**Совершенный образ. **98.**Дежурный на проходной. **99.**Марка японских автомобилей. **102.**Строптивая дочь Байкала. **105.**Железки в утиль. **107.**Фаршированный «болгарин». **108.**Шашка, сделавшая карьеру. **109.**Летний месяц. **110.**Затяжка из аптечки. **112.**Место, где прошлись ножом. **113.**Заготовление дровишек. **114.**Отступные деньги. **115.**Сильное давление войск. **116.**Плавучая высотка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Показ мод. **2.**Порошок для строительного раствора. **3.**Бесстыжий и дерзкий тип. **4.**Брус для парусов. **5.**Шарф светской дамы. **6.**Смещение по фазе. **7.**Гогот по-лошадиному. **8.**Удлинители ног у клоуна. **13.**Измеритель давления. **16.**Кольцо врагов вокруг Ленинграда. **19.**Лакомство для снегиря. **21.**Христианское богослужение. **22.**Штат Форреста Гампа. **23.**Тридевятая страна. **24.**Имя последнего российского императора. **28.**Жители хлева и стойла. **29.**Сыграла в кино Лизу Бричкину. **32.**Сладкий картофель тропиков. **33.**Морской пират с лицензией. **36.**Работа ювелира с алмазом. **37.**Край, снящийся на чужбине. **39.**Причина появления мозоли. **40.**Медицинский прибор для осмотра ушей. **45.**Овации, аплодисменты. **47.**Развлекательное чтиво. **48.**Самовар и титан по сути. **49.**Лозунг над головой демонстрантов. **50.**Какофония на перемене. **52.**Простудный «зной». **56.**Заросли ракиты. **58.**Закалка горшка огнем. **60.**Камень в фундаменте. **61.**Пустой, самодовольный человек. **67.**Белоголовый гриф. **69.** ...и ян в китайской философии. **71.**Крупный садовый цветок. **73.**Болгарская столица юмора. **75.**Когда всего вдоволь. **77.**Отсутствие масти на руках. **78.**Дитя лапчатой птицы. **80.**«Конфискация» свободы. **82.**Помпа у пожарных. **83.**Создание ямы. **85.**Актер... Баталов. **86.**Верхняя часть окна. **88.**Соседка Иллинойса. **89.**Отметина топора на дереве. **92.**Сторожевой корабль. **93.**Доктор, помогающий выйти из депрессии. **94.**Двуствольная флейта. **100.**Советский спортивный комментатор. **101.**Великий итальянский живописец. **103.**Присмотр прокурора. **104.**Новобранец на Руси. **105.**Валюта из Баку. **106.**Евнух в табуне. **110.**Прозвище старого «Фольксвагена». **111.**Вдали от передовой.



К добру или к худу?

Крестик потерялся...

Крестик является сильным оберегом для верующих людей. Это символ веры, который дает силы пережить неприятности, жизненные трудности и невзгоды, помогает быстрее справиться с болезнью. Его нельзя подарить или продать, потому что это хранитель судьбы.

Дурной знак?

Энергия, которая нас окружает, может быть как отрицательной, так и положительной. При воздействии черной, отрицательной энергии человек начинает болеть, утрачивает жизненную силу, быстро устает... Крестик, особенно металлический, вбирает в себя все плохое, тем самым давая защиту человеку. Когда он уже не может держать весь негатив в себе, то теряется или ломается. Одни убеждены, что это дурной знак. Другие не видят в потере крестика ничего плохого. Кто прав, попробуем разобраться.

Что думает церковь

Церковь не рассматривает потерю крестика как предзнаменование плохого. Для христианина утрата крестика не означает отсутствие защиты от злых сил. В глазах церкви крестик символизирует любовь к Богу, его почитание, готовность человека нести свой крест, который возлагает на него судьба. И каждый христианин бережно относится к крестику как к символу веры в Господа. Если крестик потерялся из-за небрежного к нему отношения, это рассматривается как маловерие. Если из-за того, что перетерлась цепочка или шнурок, то такое происшествие не говорит о маловерии. Ведь это произошло независимо от человека. За это Бог не наказывает и не посылает какие-то дополнительные трудности или испытания. Если крестик потерялся, нужно приобрести новый, обязательно освященный.

Народные приметы

Крестик окружает человека своеобразной аурой, которая ограждает его от негативного воздействия. Если такой оберег утерян — защитная аура исчезает. Несмотря на то, что многие верят в Бога, приметы тоже не сбрасывают со счетов. Ведь люди испокон веков наблюдали за определенными событиями и их последствиями, передавая свои наблюдения из уст в уста. Так вот в народе потеря крестика означает потерю силы нести свой крест и что Бог предоставляет вам выбор, по какому пути пойти. Это не говорит о том, что он отказался от человека, просто дает новый шанс.

Что касается находки крестика, то, подобрав его, можно взять на себя много негативной энергии, что не сулит ничего хорошего. Кроме этого, в черной магии много ритуалов, при которых подбрасываются наговоренные предметы. Поэтому, подобрав такой, можно сломать себе жизнь.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

Чудеса природы

Канадское озеро Клилук напоминает разноцветный ковер. Фантастический вид водоему придают покрывающие его пятна, окрашенные в разные цвета — от синего и зеленого до серого и желтого, от коричневого и бурого до бордового. Дело в том, что в озере содержится очень много разных минералов, которые и придают цвет пятнам. Летом, когда становится жарко, вода испаряется, а сульфатные соединения кристаллизуются, образуя по всей водной глади небольшие островки. А еще в озере совсем не водится рыба — в таких условиях могут жить лишь немногие микроорганизмы. Клилук даже сравнивают с наземным аналогом древних марсианских озер. Ученые выяснили, что минеральный состав вод необычного водоема схож с залежами минеральных отложений озера в кратере Колумба на Марсе.

Может, сыночка моего всё-таки спас домовой?

Не прошло и полугода после родов, как мой гражданский муж выгнал нас с сыном из своего дома. Родственников нет, идти было некуда. Я сняла комнату в общежитии. В ней были только койка и шкаф — и то и другое времен дедушки Ленина. Естественно, мне пришлось работать на дому. Самая ценная личная вещь — кормилица швейная машинка. Пока ребенок спал, я шила, выполняла заказы ателье (оно находилось в цокольном этаже). И вот стала замечать, что ребенок внимательно смотрит в сторону шкафа. А когда подрос, начал «разговаривать» с ним. Пугало то, что в такие моменты дверцы слегка распахивались, как бы сообщая, мол, слышу-слышу... Успокаивало то, что ребенок не боится, а наоборот, тянется туда, значит, плохого ничего нет.

Сыночку исполнилось пять лет. На несколько минут его уже можно было оставить дома. Я спустилась в ателье за заказом. Возвращаясь, увидела, что из окна валит дым. Причиной возгорания оказалась старая проводка. Розетка давно искрила, но починить было некому. Пожар был сильным, сгорело все. Ребенка нашли в обгоревшем шкафу, он был жив и здоров. Внутри не было даже дыма, поэтому мой сыночек не угорел. Хотя шкаф не был герметичным. Может, ребенка спас домовой, к которому малыш тянулся с самого детства, а не старый шкаф?

Ольга, Казахстан

Ей-богу, правда

Люди «тают» под солнцем

Жители бразильской деревушки Арарас выходят на улицу только ночью, как вампиры. Всему виной редкое заболевание кожи.

Называется оно пигментная ксеродерма. Кожа людей с таким диагнозом очень чувствительна к солнечным лучам. Она ничем и никак не защищена. Если излучение попадает на кожу больного, то она тут же начинает «плавиться», деформироваться, причиняя невыносимую боль.

Арарас — единственное место, где живет много людей с пигментной ксеродермой. К несчастью, она передается по наследству. Жители деревни всю жизнь носят шляпы с широкими полями. Они помогают приостановить развитие болезни. Но таких мер недостаточно, поэтому люди стараются не выходить на улицу днем.

Деформированная кожа, постоянная боль и жизнь в тени — это не единственные последствия страшного заболевания. Также нарушаются слух и координация движений, сокращается мышечный тонус, замедляется развитие.

УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРИЧИНА КСЕРОДЕРМЫ В ТОМ, ЧТО БРАКИ В ДЕРЕВНЕ ЗАКЛЮЧАЛИСЬ МЕЖДУ РОДСТВЕННИКАМИ. ИЗ-ЗА СМЕШЕНИЯ КРОВИ И ВОЗНИКЛА БОЛЕЗНЬ.

Соседка глянула не по-доброму...

Год назад у нас появились новые соседи. Сначала мы старались наладить с ними добрые отношения, помогали чем могли, не отказывали...

Они то топор просили, то пилу. Живем мы в пригороде. Бывало, дадим им десяток-другой яиц. Не жалко — держим небольшое хозяйство, торгуем мясом, молоком, яйцами.

Все было хорошо до поры до времени. Но както соседка попыталась занять денег, а я в принципе никому не даю в долг. И после отказа она впервые посмотрела на меня не по-доброму, с пустотой в глазах. Потом выяснилось, что нашему местному магазинчику соседи задолжали уже несколько тысяч рублей — брали продукты под честное слово. Потом между нами произошел конфликт. Соседи решили поставить уличный туалет рядом с нашим забором, более того — напротив входа в наш дом. Естественно, нам это не понравилось. Пришлось подключить администрацию поселка, полицию и даже МЧС, чтобы соседи поняли: жить нужно по закону. После этого случая наше общение сошло на нет, мы перестали замечать друг друга.

Через какое-то время я стала болеть. То чихала весь день без перерыва, то кашляла, то температура вдруг подскакивала. Иногда так руки-ноги ломило, хоть в петлю лезь. Из простуд не вылезала, даже при жаре. Никакие лекарства не помогали. Не сразу я поняла: мне явно кто-то «помогает». И этим кем-то оказалась соседка. Решила воспользоваться старым проверенным способом — поставила на улице зеркало так, чтобы в нем отражался соседский дом. И буквально на следующий день перестала хворать! Все прошло так же внезапно, как и началось. А к соседям зачастила скорая помощь, которая раньше по этому адресу не приезжала ни разу. Потом в их доме обвалилась стена, пришлось ее перекладывать. Муж соседки куда-то пропал. Но самое удивительное: соседка начала болеть так же, как и я. Все время кашляет...

Екатерина, Пермский край

Загадай желание самой синей полночью...

ОВЕН Выйдите поздним вечером на улицу и посмотрите на небо. Начался звездопад. От вас лишь требуется успевать загадывать желания. Постарайтесь не проспать этот недолгий период удачи. О здоровье. Чтобы защититься от промозглой осенней погоды, а также для хорошей работы мозга съедайте ежедневно по луковице в день — с борщом, в салатах, с куском черного хлеба.

ТЕЛЕЦ Осень — это кофе с корицей, разноцветные кленовые листья, теплые плюшки с ванилью и тонкий запах дымка от шашлыков. Находите время, чтобы насладиться прелестью этого времени года. А вот общественным транспортом пользуйтесь пореже. Достаточно одного кашляющего или чихающего пассажира, чтобы заболеть и пропустить все это великолепие.

БЛИЗНЕЦЫ Мечты сбываются — можете в этом не сомневаться. А если нет, то это повод задуматься: о том ли вы мечтаете? О здоровье. Осенью у многих начинает скакать давление. Попробуйте стабилизировать его пустырником. Залейте 1 ст. ложку травы стаканом кипящей воды, держите 15 минут на водяной бане. Остудите, процедите, долейте кипяченой воды до исходного объема. Пейте по 2 ст. ложки 4 раза в день.

РАК Дорожите тем, кто любит и понимает вас. Ведь не у всех есть такое счастье — иметь родственную душу... Кстати, основным блюдом на завтрак должна быть каша. Любая. Приучите себя варить ее не на молоке, а на воде. Желудок скажет спасибо. Можно добавить в нее ягоды, кусочки фруктов, орехи и подсластить медом. А вместо черного чая пейте зеленый или травяной.

ЛЕВ Не удается справиться с отрицательными эмоциями? Танцуйте, как можете, когда никто не видит. Полюбите себя, солнце, кошку, ворчливого соседа, иначе жить неинтересно. Страшно, когда всего этого уже не хочется. Это и есть старость души и тела... Взбодритесь, жизнь одна — другой не будет!

Из почты «Айболита»

Можно ли считать жену лекарством, если она капает на мозги по 3 раза в день?

Валерий, Астрахань

ДЕВА Настроение хорошее, самочувствие отличное — самое время сделать то, до чего давно не доходили руки. Главное, не бойтесь брать на себя ответственность. Одно но: старайтесь не попадать под осенний дождь. Промочив ноги, можно легко подхватить простуду.

ВЕСЫ В ближайшие две недели будет сложно что-то планировать. Что бы вы ни загадали, ничего не сбудется. Лучше подлечите свой желудок. Съедайте по 5 перепелиных яиц натощак. Слизистая будет благодарна вам за это. И еще: осень — замечательное время для занятий спортом. Смело отправляйтесь в спортзал, садитесь на щадящую диету — результаты будут быстрыми и эффективными.

СКОРПИОН Не бойтесь перемен! Они покажутся неприятными, даже пугающими, но вы сумеете извлечь пользу. И не забывайте: все, что ни делается, — к лучшему. Осень — коварный период, малейшее перенапряжение может привести к нехватке витаминов и общему упадку сил. Тщательно планируйте свое расписание, не хватайтесь за несколько дел сразу — и сможете избежать этой неприятности.

СТРЕЛЕЦ Будни будут затягивать хуже болота. Неотложных дел не станет меньше, и вы будете крутиться как белка в колесе. Стоп! Сделайте перерыв, отдохните! Как? Вам лучше знать. Поддержите организм отваром арбузных корок: залейте 200 г измельченных корок 0,5 л кипятка, варите 5 минут, добавьте мед и пейте вместо чая.

КОЗЕРОГ Если в выходные домочадцы потянут вас на природу, не стоит упираться, ссылаясь на нехватку времени и необходимость «кое-что доделать на огороде или по работе до понедельника». Выбросьте из головы все эти глупости, смело отправляйтесь за город. Ничто так не восстанавливает силы, как свежий воздух, запах хвои и шуршание листвы под ногами.

ВОДОЛЕЙ Звезды советуют сбавить темп жизни: больше отдыхать и наконец-то заняться здоровьем, осенью часто обостряются хронические заболевания. А еще, когда спадет жара, повышается аппетит. Если не хотите прибавить в весе и заработать проблемы с обменными процессами, контролируйте свои гастрономические порывы. Но не ограничивайте себя в еде больше обычного, чтобы организм без труда восполнял затрачиваемую энергию.

РЫБЫ Э-э-эй! Вы чего?! Посмотрите, как это мило! Удобное пальтишко, милые ботиночки, растрепанные ветром волосы. Вы гуляете по парку среди сырости будней и яркости листвы. Вокруг разносится запах кофе из кофейни. Вы приходите домой, завариваете чаек с мятой и, не снимая свитера, пьете его. Горячий чай и запах мяты подарят тепло и уют... Научитесь видеть романтику осени.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **О синдроме Мюнхгаузена**
Выдумывать болезни — психическое расстройство.

✓ **На приёме у флеболога**
Ноги «в сеточку». Само не пройдет.

✓ **Сам себе доктор**
Капля дёгтя от язвы желудка.

✓ **Сердечная недостаточность**
Одышка, посинели пальцы...

✓ **Актуально**
Чего ждать тем, кто переболел COVID.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ПРАВО НА ЗРЕНИЕ ИМЕЕТ КАЖДЫЙ!

ГЛАЗА – САМЫЙ ЦЕННЫЙ И УДИВИТЕЛЬНЫЙ ДАР ПРИРОДЫ

Главный технолог и разработчик Матвеева Ирина

Услышав в связи с чем-нибудь фразу **«Береги как зеницу ока»**, сразу понимаешь, что речь идет **об очень важной, дорогой и необычайно хрупкой вещи. Действительно, что для человека может быть нужнее и важнее, чем глаза?**

Сердце, мозг не в счет - без них мы просто не живем. Большинство же других органов можно так или иначе заменить: сегодня созданы прекрасные слуховые аппараты, протезы суставов, зубные импланты. Есть даже искусственная почка! А вот глаза...

РЕШЕНИЕМ ДЛЯ ВАС МОЖЕТ СТАТЬ НОВЫЙ, НЕ ИМЕЮЩИЙ АНАЛОГОВ ПРОДУКТ «GEOMALIN VISION»*

ЭТО БИОАКТИВНЫЙ АЛЮМОМАГНИЕВЫЙ КВАСЕЦ С ПОВЫШЕННОЙ МИНЕРАЛИЗАЦИЕЙ. СОДЕРЖИТ ХЕЛАТНЫЕ МУЛЬТИВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

НЕОЖИДАННЫЙ ПРОРЫВ!!! Во время проведения программы у 80% участников уже на третьей неделе применения пропал дискомфорт и вернулись прежние возможности!!!!

Мы договорились с производителем на Алтае и получили бесплатную партию нашего продукта для продолжения программы. Наша задача — дать возможность каждому принять участие в программе и попробовать избавиться от проблем со зрением.

В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «ВЕРНИ СЕБЕ ЗРЕНИЕ» ВЫ МОЖЕТЕ ПРЯМО СЕГОДНЯ ВЫПИСАТЬ 2 УПАКОВКИ «GEOMALIN VISION»* СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!!!**

Бесплатной партии может не хватить на всех, поэтому бесплатно выписать можно не больше 2 штук в одни руки.

*ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОД ПРОГРАММЫ***:** 1630

И МЫ ОТПРАВИМ ВАМ ПОСЫЛКУ УЖЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ!

8-800-100-95-02

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова Мария Васильевна. ИНН 591154295702 ОГРН 319595800079759 от 01.07.2019 г. * Геомалин Вижн. ** Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88001009502. *** Соль пищевая "Каменное масло "Geomalin Vision", декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-RU.PA01.B.01037/21 от 01.06.2021г. Не является лекарством. Акция действует по 22.02.2022.

РЕКЛАМА 000427

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **98519** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 15.09.2021 г.
Подписано в печать 08.09.2021 г. в 16.30. По графику в 17.00

№19 (651)
Тираж 79519 экз.
Заказ №759
Объем 6 п. л.
16+